女医ドル

オトコの元気術！

やすらぎの処方箋

木暮悦子先生

感染性腸炎に下痢止めNG

暑い毎日が続いていますが、この時期は感染性腸炎が発症しやすくなりますので気をつけなくてはなりません。感染性腸炎とは、微生物（細菌、ウイルス、原虫）が腸管内に感染して下痢・腹痛などの消化器症状、つまり嘔吐（おうと）・発熱・血便も伴うことのある疾患です。ほとんどは水や食品から経口的に感染します。冬場にウイルス性が多いのに対し、夏場は細菌性が多いのが特徴です。

細菌性で代表的なものは、カンピロバクター、サルモネラ、ビブリオ、黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌が挙げられますが、カンピロバクターは潜伏期が2―7日で主に鶏肉が感染源となり血便の頻度が高く、サルモネラの感染源は鶏卵や食肉で8―48時間の潜伏期のあと、悪心、発熱、腹痛、下痢が出現、ビブリオは原因が主に魚介類であり10―18時間の潜伏期のあと、腹痛や嘔吐が多いのが特徴です。

黄色ブドウ球菌は原因となる食物はいろいろで、潜伏期間は平均3時間で症状は12時間以内に改善します。腸管出血性大腸菌は、潜伏期が3―5日間で水様性下痢・腹痛のほか血便も認め、重症化すると、急性腎不全・溶血性貧血を主な症状とする血性尿毒症症候群を起こすこともあります。なお、病原菌は便の細菌培養によって診断されます。

治療は、脱水に対する治療が中心となります。軽症の場合はスポーツ飲料水により十分な水分の補給することが重要であり、症状が強い場合（回数の多い下痢や激しい嘔吐）は点滴が必要となります。下痢止めは、腸管内の病原体の排出を遅らせるリスクがあるので使用しないことが多いです。

感染性腸炎にならないようにするには、普段から手洗い・うがいを積極的に行うほか、食品管理に気を付けることが重要です。食品には中までしっかりと十分に加熱をし、調理器具を消毒し清潔に保つことが大事です。

さて、この季節、夏休みや花火大会と行楽の多い時期ですが、感染性腸炎にかからないようおいしく食べて楽しく元気に過ごしたいものですね。

こぐれ・えつこ　日本消化器内視鏡学会指導医・専門医、日本消化器病学会専門医。日本大学医学部卒業。同大学第三内科、秋田赤十字病院胃腸センター、昭和大学北部病院消化器センターを経て、医療法人こぐれ・木暮クリニック理事長に就任。専門は大腸内視鏡・早期大腸癌の診断と治療。協力・㈱カロスエンターテイメント