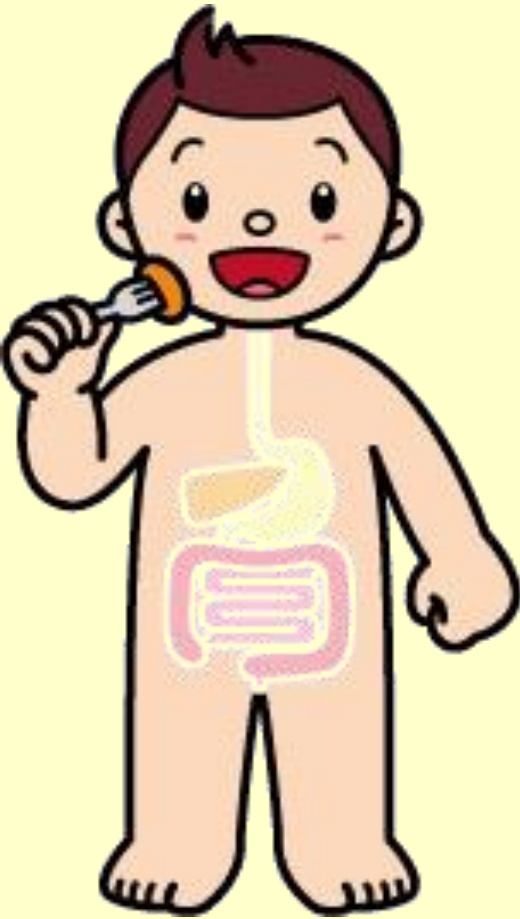


# 食べてから便が出るまで



- 24～48時間で便となり排泄される。
- 食べた物は、胃・小腸で消化・吸収。
- 大腸には消化しきれなかったもの(未消化物)が流れてくる。  
水分・電解質を吸収し「便」を形成。

- ◆ 水分の吸収不十分、腸管運動が過敏  
→ ゆるい便または下痢
- ◆ 水分を過剰に吸収、腸管運動が停滞  
→ 固く出にくい便、便秘

# 下痢

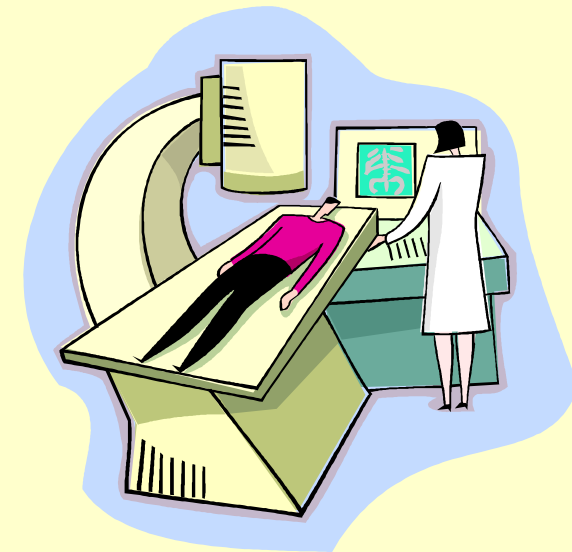
水分を多く含む便（水溶便等）が多量に排泄される状態

## 一般的な下痢の要因

1. 胃腸の機能低下
2. 刺激の強過ぎる食事
  - ・ 冷たい物 辛い物 油っこい物 繊維の固い物
3. 食べ過ぎ・飲み過ぎ
4. 感染

# がん患者さんの下痢の要因

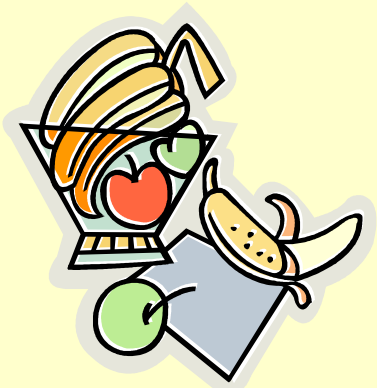
1. がん治療の副作用  
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激の強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担





# 下痢がある場合の工夫

- 水・スポーツ飲料等 水分の補給をこまめにしましょう
- 症状が落ち着いてきたら、スープやゼリー・果物等を少しずつ摂り始めましょう
- 食事が摂れそうな場合は、温かく消化の良いものを中心に小盛量から食べてみましょう



野菜や果物に含まれる **水溶性食物繊維** は腸の働きを整えます。  
煮物やスープ等軟らかく加熱して  
摂りましょう。

# 下痢が続く場合の工夫

- 刺激が強い食品は、避けた方がよいでしょう
  - 固く消化が悪い食品 油の多い食品・料理(揚げ物等)
  - 牛乳・乳製品 香辛料を多量に使用した食品
  - アルコール カフェインを含む食品・飲料 等
- 腹部を温めると、腸管運動の亢進が治まり痛みを和らげ、消化・吸収も促されます。
- 重症の場合は・・・
  - 水分が摂れない場合は、かかりつけの病院にご相談下さい