



下痢

- **患者さんが感じる不便さには**
「下痢のために一日に何回もトイレに行く」
「下痢が続くため外出できない」
などがあります
- **原因**
抗がん剤の副作用（イリノテカン、フルオロウ
ラシル、免疫チェックポイント阻害薬、EGFR阻
害薬の投与）
抗生物質による腸内細菌のバランスの変化
腹部の放射線治療や手術
白血球減少時の腸の感染症 などがあります

- **生活の工夫**
 - 食べ方を工夫してみましょう
 - * 下痢になりやすいものを避ける
冷たい飲み物、ビール、牛乳、いか、たこ、揚げ物
 - * 消化によいものをゆっくりよく噛んで食べましょう
おかゆ、うどん、とうふ、スープ、卵など
 - * 脱水予防のため、常温の飲み物を少しずつ、こまめ
にとりましょう。スポーツドリンクも良いでしょう。

- **生活の工夫**
 - お腹を温めて安静にしましょう
 - 外出するとき
出先や途中のトイレの場所を確認しておくで安心です。
無理の無い予定を心がけることも大切です。
 - 状況によっては薬を内服しましょう
処方されているものがあれば、それを飲みましょう。
市販の整腸剤、止痢剤も薬剤師と相談の上で活用しま
しょう。
 - 受診が必要な状態は？
下痢症状が続く、便が赤っぽいまた黒っぽい、高熱が
ある、嘔吐や脱水症状がある場合には、
受診をしましょう。
 - ★大事な治療へ影響を及ぼすこともあります。
迷ったら担当医に相談しましょう。
 - ★下痢の場合には、陰部が荒れやすくなります。
スキンケアについては、
(26) 尿漏れ、便漏れをご参照ください