

# げり 下痢の対処

## 止めてはいけない下痢

( 体にとって必要な下痢 )



便と一緒に、細菌やウイルスを体外に出す必要があるため

下痢止めの代わりに  
主にせいちょうざい 整腸剤を使います

## 止めてよい下痢

( 体にとって不必要な下痢 )



止めてはいけない下痢のときは下痢止めを使用しません。下痢を止めてしまうと、細菌やウイルスなどが体内に長時間とどまり、症状が長引いたり悪化したりすることがあるからです。そのため、**自己判断で下痢止めを使用しない**ようにしましょう。

止めてよい下痢のときは下痢止めを使用します。下痢が長引くと次第に体力が消耗したり、脱水などの危険な状態を招くことがあるからです。

★自分の下痢は止めてよい下痢なのか、**分からない人は医師・薬剤師に相談**しましょう。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》  
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！  
9月11日(水) 15時00分～15時40分

作成・発行元 北陸大学薬学部  
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)  
准教授 岡本晃典(薬剤師)  
5年生 明正光司、谷口圭吾



### 下痢が多い性別や世代は？

全体では女性の方が男性より多く、世代別では女性は20代、男性は20～40代に多く見られます。

### 止めてはいけない下痢と、止めてよい下痢

細菌やウイルスなどに感染して下痢になった場合は止めてはいけない下痢なので、通常の下痢止めは使用せず、**整腸剤**（腸の働きを整える善玉菌入りの薬剤）を使用します。

一方、**感染症による下痢でない**場合は止めてよい下痢なので、通常の下痢止めを使用します。

### 過敏性腸症候群（IBS）かも？

下痢や便秘、腹部の不快感（腹痛、げっぷ、おなら、お腹がゴロゴロ鳴るなど）が繰り返し起こったりしていませんか？ それは**過敏性腸症候群（IBS）**という病気かもしれません。IBSの症状のパターンには下痢型、便秘型、下痢と便秘を繰り返す混合型などがあります。IBSは不安や過度な緊張、ストレスなどが原因で起こりやすいと考えられており、年代は主に20～40代、性別は女性の方が男性よりもかかりやすいことが分かっています。（女性では便秘型、男性では下痢型が多いと言われています）

IBSは症状のパターンや程度によって、生活改善、市販薬での対処、病院受診など対処法はいろいろ。IBSかも？と思ったら、医師や薬剤師に相談してみましょう。

### 下痢が起きた時の対処法

止めてはいけない下痢と、止めてよい下痢を判別することは**少々難しい**のです。**これまでに経験したことがない下痢の場合は、医師・薬剤師に相談**しましょう。

<こんなときは直ぐに病院へ>

- (1) 経験したことがないような激しい下痢
- (2) 下痢以外に吐き気や嘔吐（おうと）、発熱もある
- (3) 同じ者を食べた人も同時に下痢になった
- (4) 排便後も腹痛が続く
- (5) 症状がどんどん悪化している、または改善の気配がない
- (6) 便に血が混ざっている
- (7) 脱水症状（尿が少ない・出ない、口が異常に渇くなど）がある

(1)～(3)は食中毒の可能性あります。

### 下痢時は水分補給を

下痢時は体内の水分が失われやすく、脱水状態になりやすいため、こまめに水分補給をしましょう。

# 『相談薬局★』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です！（薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります）

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

## たかやま薬局

住所：末町 19-67  
電話：076-229-0031  
月～金 9:00～18:30  
土 9:00～17:00  
**スポーツファーマシスト  
がいます！**



## 末町明德薬局

住所：末町 16-21-3  
電話：076-229-2733  
月・火・木・金  
9:00～18:30  
水 9:00～17:00  
土 9:00～13:00



## てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33  
電話：076-213-5005  
月～金 9:00～18:00  
土 9:00～13:00



## 田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146  
電話：076-234-1210  
月～金 9:00～18:00  
土 9:00～13:30



## 朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203  
電話：076-263-7800  
月・火・木・金  
9:00～18:00  
水 9:00～17:00  
土 9:00～13:00



## もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148  
電話：076-234-1170  
月～土 9:00～18:30



## 小立野あおば薬局

住所：小立野 3-12-18  
電話：076-254-1872  
月・火・木・金  
9:00～18:15  
水 9:00～15:45  
土 9:00～13:00



## 小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36  
電話：076-224-9191  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～13:00



## 中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23  
電話：076-231-3758  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～17:00



## 合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5  
電話：076-231-5147  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～18:00

