

下痢

下痢とは、便の中の水分が過剰になった状態です。一般的に、排便の回数が1日3回以上と増加します。は、軟らかい水のような便が普段よりも多く認められる状態をいいます。

原因は. . .

抗がん剤による下痢には大きく分けて2種類あります。

腸管の蠕動運動が活発になるため起こる下痢

化学療法により、消化管の運動を調節する副交感神経が影響を受けて蠕動運動が活発になり下痢が起こると考えられます。治療を開始した日から数日後に症状が現れます。

粘膜障害による下痢

化学療法により消化管粘膜が障害を受けたり、白血球減少時に腸管感染が起きたりすることが原因となると考えられます。

一般に治療開始後10日目から14日目に現れます。

観察ポイント. . .

- ☑ 排便の回数、性状（便の色や状態）、量
- ☑ 血が混じっているか
- ☑ 食事や水分の摂取量と内容
- ☑ 排尿の回数・量の減少、色が濃くなっているか
- ☑ 随伴症状
 - 腹痛、悪心・嘔吐、脱水症状、肛門部の痛み
 - 出血など
- ☑ 体温（発熱の有無）

非常に速い (約100時間)	1	コロコロ便		粒状コロコロの 塊状の便
	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
消化管の 通過時間	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとろろを巻く便
	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がぼけて、ふにふに の不定形の小片便 泥状の便
非常に早い (約10時間)	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

Bristolスケールによる便の性状分類

こんな時は相談しましょう

- ☆ 下痢が続く場合には、医療機関に連絡してください。特に高齢の方は、脱水になりやすいため、早めに相談・受診しましょう。
- ☆ 下痢が続いて食事が摂れないときは血糖値が乱れていることもある（シックデイ）ので、医師・看護師に相談してください。シックデイの際の受診方法についてあらかじ

め指示をもらっておくとよいでしょう。→* シックデイのシートを参照してください。

- ◇ 肛門周囲の皮膚に痛みを感じたり、ただれたりした場合、軟膏が処方されることがあるので医師・看護師・薬剤師に相談しましょう。

下痢に対して試してみましょう

◇ 水分摂取

- ・下痢が続くと水分とともにナトリウムやカリウムなどの電解質も奪われるため、脱水には十分に気をつけ、水分や電解質を含んだ飲み物の摂取を心がけましょう。
- ・水やお茶だけではなく果肉の入っていないリンゴジュース、すまし汁やスポーツドリンク、経口補水液など、その時々で口に合うものを選ぶとよいでしょう。
- ・水分は温めるか室温にもどし、少量ずつこまめに摂るようにしましょう。



◇ 食事の工夫 →* 食事の工夫のシートを参照してください。

- ・腸粘膜を刺激しないよう、温かく、消化吸収がよく、栄養価が高く、繊維質が少ないものを選びましょう。例えば、茶わん蒸しや温泉卵などがおすすめです。
- ・食事は数回に分けて、少量ずつ摂りましょう。



◇ 皮膚のケア

- ・肛門周囲の皮膚がただれやすくなるので、排泄後トイレの温水洗浄を使用する場合は水勢を弱にしてください。また、肛門はこすらず、ペーパーで優しく抑えるように拭いてください。
- ・皮膚を保護するオイルが含まれている、市販のおしり清浄剤（サニーナ®、リモイス®クレンズなど）をトイレットペーパーに含ませて押さえるように拭くと、刺激が緩和されて皮膚の痛みや炎症の予防になります。



(<https://www.kao.co.jp/sanina/>)

◇ その他

- ・下痢が続くと体力を消耗するため、心身ともに安静を保ち、十分な休息をとるようにしましょう。おなかを温めると、腹痛の緩和につながります。
- ・腹圧がかからないように、腹部を圧迫しない衣類を選びましょう。

【引用・参考文献・資料など】

国立がん研究センター がん情報サービス(ganjoho.jp) : さまざまな症状への対応
> 下痢> 下痢 もっと詳しく

<https://ganjoho.jp/public/support/condition/diarrhea/ld01.html>

(検索日 : 2025 年 2 月 11 日)

国立がん研究センター東病院 共通部門のご案内> 薬剤部> 一般・患者の方へ>
下痢について

https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/division/pharmacy/kouganzai/supportivecare_diarrhea.html

(検索日 : 2025 年 2 月 11 日)

排泄ケアナビ 排泄ケア実践編> ブリストルスケールによる便の性状分類

https://www.carenavi.jp/ja/jissen/ben_care/shouka/shouka_03.html

(検索日 : 2025 年 2 月 11 日)