



下痢

困ったぞ！ 下痢のホームケア

★ 下痢の症状とは？

外の陽気に伴って冷たい飲み物や食べ物を口にする機会も増えてきました。気温が上昇するにつれて細菌も増えやすく食べ物が傷みやすい季節です。下痢は、自分自身の健康状態や外から受けるウイルスや食中毒などの影響によっても重症度が違ってきます。また、下痢が慢性の場合は、他の病気も心配されますので必ず病院で受診しましょう。

健康な状態に比べ、便が軟らかくなったり、水溶状の便になったりしますが、腹痛、吐き気、場合によっては発熱などを伴うことがあります。

★ 一般的な下痢の主な原因

- **神経性の下痢** …… ストレスなど、精神面からくるもの。慢性になりやすい。
- **消化不良** …… 食べ過ぎや飲み過ぎなどによる異常信号。ゆっくり胃腸を休ませてあげましょう。
- **飲酒などによるもの** …… アルコールをたくさん飲んだ翌日は、おなかがゆるくなる場合があります。
- **冷たい物のとり過ぎ** …… 腸を刺激するので、とり過ぎにはご注意ください。
- **食中毒** …… キッチンでの衛生管理、まめな手洗いを。購入した食材は早めに食べるように。
- **風邪** …… 体力が弱っているため、消化の良いものを食べるように。

★ 対処法

□ 急性の場合 □

痛みを伴うことが多いですが、おなかの中の原因物質を排便しましょう。しかし、いつもと違う！ 血便、おう吐、発熱が伴う場合は、必ず病院へ行きましょう。自己判断により下痢止め薬で済ますことのないようにご注意ください。

□ 慢性の場合 □

「治ったかな」と思ったら再発するなど症状が続く場合は、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。

- ① **水分**：脱水状態が続きますから十分な水分補給が必要です。温かい飲み物をゆっくりとるようにしましょう。
- ② **食事**：様子を見ながらスープなど消化の良い、水分の多い温かい食事をおすすめします。
【**おすすめの食べ物**】 おかゆ、うどん、半熟卵、豆腐、鶏肉（皮、脂肪分を除く）、白身魚など（下線部分のたんぱく質には、栄養補給とともに便を固める働きがあります）
- ③ **避けたいもの**：刺激の強い食品（カレー、コーヒー、唐辛子など）、冷たい食べ物など

★ 生活上の注意

ご家庭での食中毒に注意をしましょう。

- ① **室内でも食事をするときは、手を洗う習慣を。**
 - ② **冷蔵庫に入っている食材を過信せず、賞味期限を守りましょう。**
 - ③ **下痢のときの調理は、直接食材に触れることがないよう、調理用手袋などを利用しましょう。**
- 健康管理は身近なところから予防することができます。ご家庭でも日常の小さな取り組みを。

トマトのリゾット

消化のよい鶏肉をトマト味で煮込んだリゾットです。



材 料 2人分

ごはん（残りごはんでもOKです） …… 200 g	コンソメ …… 1 個
鶏ムネ肉 …… 70 g	お湯 …… 30 cc
玉ねぎ …… 中 1/2 個	塩・こしょう …… 適量
オリーブオイル …… 大さじ 1	シナモン（粉） …… 少々
ホールトマト（缶） …… 1 缶	バジル（乾燥・きざみ） …… 少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りに、鶏ムネ肉は皮を取り除き 1 cm角に切る。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルをひいて玉ねぎをしんなりするまで炒め、さらに鶏ムネ肉を加えて炒める。軽く塩、こしょうで味付けをしておく。
- ③ ホールトマトは、塊のみ包丁でたたいておく。
- ④ コンソメは、荒くつぶしてお湯であらかじめ溶かしておく。
- ⑤ ご飯は、ザルに入れてさっと水を通し、ご飯の塊を除いておく。②のフライパンに加えて、ホールトマト、コンソメ、塩こしょう、シナモンを少々加えて水分が少なくなるまで煮込む。
- ⑥ お皿に盛りつけて、乾燥バジルを散らす。