

急性腸炎について

一般的に「腸」といえば、十二指腸、小腸、大腸を含めた呼び方です。小腸には空腸、回腸という区別があり、大腸には虫垂、盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸という区別があります。

場所の分類に急性や慢性などの経過による分類をあわせ、これらの区分に「炎症」の「炎」をつけたものが、いわゆる臨床病名となります。

急性腸炎の症状は、腹痛（みぞおちから恥骨の高さ及びいずれの部分でも起こり得ます）、嘔吐、下痢（柔らかめの便から水のような便まで）、発熱、下血（便に血液が混じる血便を含む）、腹部膨満（おなかのはり）、排ガス減少（おならが出にくい）などです。症状の程度、種類は炎症が起こっている場所や免疫反応の程度などにより個人差があります。

嘔吐、みぞおちの痛みなど、いわゆる上腹部症状を伴うものは、便宜的に「急性胃腸炎」と呼び、それらを伴わないものは「急性腸炎」と診断することが多い印象を受けます。



この病気のメカニズムを引き起こしている原因は、大まかに感染性・非感染性に分けられます。感染性は、細菌性、ウイルス性、寄生虫によるものなどがあげられます。非感染性は、アレルギー性、薬剤性、自己免疫性、その他の腹部疾患（胆嚢炎、膵炎、腎盂腎炎や尿路感染を合併した尿管結石、虫垂炎、骨盤内付属器の炎症など）に引き続いておこる二次的な腸の炎症などをいいます。

今回は、代表的な細菌性腸炎と発生頻度の高いウイルス性腸炎について簡単に紹介致します。（参考1・2）



細菌性腸炎

細菌性腸炎の原因菌とその特徴を示します。感染の成立から発症までの期間は報告により若干異なりますので、あくまでも目安です。

(原因菌)	(潜伏期間)	(代表的な感染経路)
黄色ブドウ球菌	； 数時間	； 既製の食品
腸炎ビブリオ	； 約半日	； 生の魚貝類
サルモネラ	； 約半日から数日	； 生卵、乳製品、肉類
カンピロバクター	； 数日	； 鶏肉、豚肉
腸管出血性大腸菌	； 数日	； 牛肉、その他

これらは、食事等を介した経口感染によることが多いものです。これらの食品を摂取したかどうかは、診断への重要な手がかりとなりえます。細菌が腸内で繁殖しているかどうかを確認するために、便を培養検査することがあり、病原細菌の繁殖がみられる場合は抗生物質の有効性を確認することが可能となります。上記以外の重要な細菌である赤痢菌、コレラ菌、チフス菌などでは食事歴と共に旅行歴が重要な情報となります。

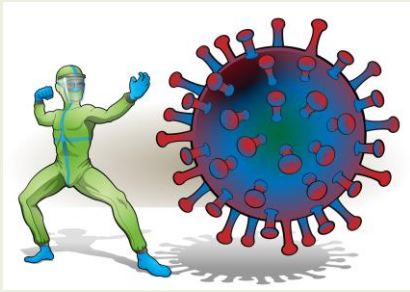
ウイルス性腸炎

原因ウイルスは多彩ですが、よくあげられるものとして、ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルス、コロナウイルス（新型含め）、エンテロウイルス、コクサッキーウイルスなどがあります。流行頻度として多いのはノロウイルスやロタウイルスです。旧来のコロナウイルスなどは、いわゆる「かぜ症候群」の原因ウイルスでもあるため、かぜの症状を伴っていることが多いようです。ロタウイルスは白色下痢便がみられるという特徴を有しますが、ロタウイルスは赤ちゃんへのワクチン接種が普及した現在では劇的に少なくなっています。パンデミックによる感染管理が緩和され、ノロウイルスやアデノウイルスの流行が見られた地域もあるようです。

これらウイルス性腸炎が疑われる際のウイルス検出検査は、一部において検査キットが利用できますが、大半のウイルスに関する検出検査はその有効性や利便性などの点から、あまり行われません。集団発生している場合などは、原因ウイルスを予想することは可能ですが、大半のウイルス性腸炎の診断は、臨床症状及びその他の原因の除外によりなされることが一般的です。

ご自宅での対応

ご家庭で可能な初期対応としては、まず、腸管を安静にして、少しずつの水分補給により、体の水分不足（脱水）を予防することが重要と考えられます。



腹部症状を自覚した時点から、腸に対する負担を軽くするために食事を減らし、摂取食品などを十分に考慮する必要があります。例えば、満腹感が得られやすい高カロリーの食品、生もの、アルコール及び消化しにくい食品などの摂取は控えたほうがよいと思われます。どの程度の症状までが自宅で様子を見ることのできる許容範囲かは判断可能だと思われませんが、症状の持続や急激な悪化が見られる場合は、医療機関へ相談されるのが望ましいでしょう。

特に、**お子さまの嘔吐や下痢**は、一般的に次のように対処なさることをお勧めしています。

嘔吐について；

嘔吐が始まってから最初の5－6時間は、食事に関係なく、嘔吐を繰り返すことがおおいので、飲食は控えるのが望ましいと思われれます。その後5－6時間は、多量に水分を摂取しなければ、徐々に吐かなくなります。白湯、お茶、アルカリ飲料、経口電解質製剤（イギリスの市販薬はDyolaryte）などを少量ずつあげてください。嘔吐は、もとの疾患によりやや異なりますが、通常、数時間から1日程度でおさまっていきます。これ以上に持続する場合は、自力での回復は難しい可能性もあります。



嘔吐が持続する場合は、次にあげる症状に注意してください。うとうとする、ぐったりする、ひどく興奮する、機嫌が悪い、手足が冷たい、唇や舌が乾いている、おしっこが少ない。これらの注意すべき症状が見られる場合は、できる限り早い時期にNHS「111」や医療機関にアドバイスを求めることをお勧めします。（参考3）

下痢について；

水分は、白湯、ぬるいお茶、薄いリンゴジュース、アルカリ飲料、野菜スープなどを、徐々にとるのが望ましいでしょう。水分を摂取すると下痢が続くので控えたほうがよいのではという質問も耳にしますが、水分を取らないことで、脱水が進行することがありますので、少しずつ摂取する必要があります。



吐き気がなく、お腹のはりが目立たない場合の食事は、リンゴのすりおろし、重湯、お粥、柔らかいうどん、野菜の裏ごしなど、柔らかく消化の良いものを与えて下さい。あぶら分を多く含む食事や生ものは、便の調子が比較的に戻るまでは避けるのが望ましいと思われれます。



薬物療法は腸炎のタイプや経過により異なります。一般的には整腸剤（乳酸菌製剤など、腸内細菌のバランスを改善するProbiotics）の服用は最も無難な対処です。整腸剤は薬局やビタミンショップで購入可能です。止瀉薬（下痢を止める作用を持つ Imodium）、

鎮痙剤（腹痛の原因となる腸管の過剰な収縮を抑える作用を持つBuscopan）なども市販されているため比較的手軽に利用可能ですが、症状を長引かせることもあるため、使用にあたっては注意が必要です。抗生物質（原因細菌を殺菌する作用を持つ）や制吐剤（吐き気を抑える作用を持つ）などは医療機関へご相談頂いた上での検討となります。手持ちの抗生物質を安易に服用するとかえって下痢などの症状を悪化させることがありますので、適切な評価を受けた後の服用をお勧めします。

急性腸炎の経過

大まかな目安としての経過日数は、症状の程度により異なりますが、ウイルス性腸炎は数日間、細菌性腸炎は1週間程度であることが一般的です。自宅療養により自然に症状が軽快する場合は経過をみて頂いて宜しいでしょう。医療機関等への相談の目安は、症状の感じ方の個人差や療養されている環境の差がありますので、自宅療養が難しいと感じられた際と考慮して頂いて宜しいかと存じます。

今回は、おなかの病気の代表格である急性腸炎についてご案内致しました。原因や症状の経過は様々であり、個人差が見られますが、もしもの際にどのように対処したらよいかなどの参考にしていただければ幸いです。

ジャパングリーンメディカルセンター 診療部 高谷義博
(たかやよしひろ)

参考1) 日本消化器病学会ホームページ
<https://www.jsge.or.jp/citizens/yohgo/index>

参考2) 日本大腸肛門病学会ホームページ
https://www.coloproctology.gr.jp/modules/citizen/index.php?content_id=4

参考3) NHS Website
<https://www.nhs.uk/conditions/diarrhoea-and-vomiting/>

日本クラブ・医療サービス委員会からのお知らせ：
今後のより良い紙面づくりのため、皆様からのご感想やご関心のある医療テーマがありましたら事務局までお寄せ下さい。 jimukyoku@nipponclub.co.uk

ーちょっとお得な栄養ミニ情報ー

食事は昼の8時間か夜の8時間か？

数年ほど前から、減量するために16時間断食を実施する方が増えてきました。16時間断食とは、1日の中で16時間何も食べない時間を作り、8時間だけ好きに食べて良いというシンプルなダイエット法です。ライフスタイルに合わせて食べてもよい時間を調整できるのがメリットですが、昼に食べるか夜に食べるかでダイエットの結果が大きく左右されてしまいます。

朝食を摂ることで体温が上昇し、1日の消費エネルギー量UP

一般的に体温が1℃上昇すると基礎代謝が13%上がると言われているため、朝食を食べずに35℃台で午前中を過ごすか、しっかり朝食を食べて36℃台で過ごすかで1日の消費エネルギー量が変わります。

昼間に食べるエネルギーに、夜に食べると脂肪になる

吸収された糖質や脂質は肝臓でエネルギーに変換されますが、夜の時間帯に吸収したものはエネルギーとして消費されるのではなく、脂肪として貯蓄されやすくなってしまいます。また、断食中の日中の時間帯に肝臓に保管されていた糖を使い切ってしまうと、筋肉のタンパク質からもエネルギーが作られるようになるため、結果として筋肉が減って体重は減少するものの体脂肪量や腹囲は変わらず、筋肉が減るために基礎代謝が減少し痩せにくい身体になってしまいます。



夜ごはんを食べ終わったら早めに歯磨きをする
食後に温かいミントティーや紅茶を飲む
お菓子の買い置きをしない
ビールを冷蔵庫に常備しない

など「食べない」のではなく別の行動を習慣化させることがストレスなくダイエットできる近道です。ぜひ参考にしてみてくださいね。

ジャパングリーンメディカルセンター
パシエントリエゾン部 松浦佳奈・診療部 高谷義博