

Diarrhea

With diarrhea, you have bowel movements often or you have loose liquid stools. Diarrhea most often will last 2-3 days. If it lasts longer, it may be a sign of other problems. See your doctor if your diarrhea does not get better in 3 days or if it worsens. For babies and children, see a doctor if diarrhea lasts more than 1 day.

Causes

- Infections, such as a virus
- Nervousness and stress
- Some medicines such as antibiotics or chemotherapy
- A side effect of some treatments
- Bowel diseases
- Bowel surgery or radiation to the abdomen

Some foods that can cause or make diarrhea worse:

- High fiber foods
- Spicy, fatty or fried food
- Food that is too hot or cold
- Milk and dairy products
- Alcohol
- Drinks or foods with caffeine such as coffee, tea, colas or chocolate
- Nutritional supplements such as Ensure or Boost. If you use a supplement and notice more diarrhea, talk to your nurse, dietitian or doctor.

下痢

下痢を起こすと、便意をもよおす回数が増えたり、便が液状になったりします。多くの場合、下痢は2～3日続きます。それ以上の期間にわたって下痢が続く場合は、他の病気の可能性が考えられます。3日以上たっても下痢が治まらない場合や、症状が悪化する場合は、医師の診察を受けてください。乳幼児の場合は、下痢が1日以上続いたら医師の診察を受けましょう。

原因

- ウィルスなどによる感染症
- 緊張やストレス
- 抗生物質や化学療法などの薬
- なんらかの治療の副作用
- 腸の病気
- 腸の手術または腹部への放射線照射

食物の中には下痢を引き起こしたり、下痢を悪化させるものがあります。

- 繊維質を多く含む食品
- 香辛料、脂肪を多く含む食品、揚げ物
- 熱すぎる食品、冷たい食品
- 牛乳や乳製品
- アルコール類
- コーヒー、紅茶、コーラ、チョコレートなどカフェインを含む飲み物や食べ物
- エンシュアやブーストなどのサプリメント。サプリメントを使用して下痢が悪化したときは、看護師、栄養士または医師に相談してください。

Your Care

You need to be sure to keep drinking liquids when you have diarrhea. Eat as long as the foods do not cause more diarrhea or cramping.

Try these tips:

- Avoid milk and dairy products until your diarrhea has stopped.
- Drink at least 8 glasses of water each day.
- Eat small meals every 2-3 hours during the day.
 - Eat low fiber foods such as white bread, plain bagels, crackers, white rice, cooked vegetables, cream of wheat cereal or applesauce.
 - If foods cause cramping, eat a clear liquid diet for a day or two. Drink water, broth, Pedialyte, sports drinks, lemon lime sodas or decaffeinated tea. Plain jello and popsicles can also be eaten.
 - As your diarrhea gets better, try eating small amounts of bananas, rice, applesauce and toast. If your stools start to firm up again, add soft foods such as mashed potatoes and noodles. Slowly add other foods to your diet to see how your bowels react.
- Get plenty of rest and try to lessen your stress.
- Be sure to wash your hands well after each stool.
- After each stool wash your rectum with a soft cloth, warm water and mild soap. Rinse with plain warm water and then pat the skin dry.
- Soak in a warm tub of water to ease rectal soreness. Ask your doctor or nurse to suggest an ointment you can use if you get sore.
- Take anti-diarrhea medicine as ordered by your doctor.

注意

下痢のときは継続的に水分を十分にとることが必要です。下痢を悪化させたり腸のけいれんを起こさない食品を食べてください。

以下の注意を守ってください。

- 下痢がおさまるまで牛乳や乳製品は避ける。
- 毎日コップに 8 杯以上の水を飲む。
- 2～3 時間おきに軽い食事をする。
 - － 白パン、プレーンなベーグル、クラッカー、白ご飯、ゆで野菜、小麦クリームシリアル、またはアップルソースなど繊維質が少ない食品を食べる。
 - － 食品によって腸のけいれんが起きた場合、1～2 日間の食事は透明な液状のものだけにしてください。水、肉や野菜を煮だしたスープ、ペディアライト(イオン飲料)、スポーツドリンク、レモンライムソーダ、カフェインレスのお茶などを飲んでください。プレーンなゼリーやアイスキャンディーなども食べられます。
 - － 下痢がおさまってきたら、少量のバナナ、ご飯、アップルソース、トーストなどを食べてみましょう。便が固まってきたら、マッシュポテトや麺類などの柔らかい食品も追加します。便の様子を見ながら、徐々に食品を追加していきます。
- 十分な休養をとり、ストレスを軽減するように努める。
- 排便のたびによく手を洗う。
- 排便のたびにやわらかい布と温水、低刺激性の石鹼で直腸を洗う。温水で流した後、軽くたたいて水分をとってください。
- 直腸の痛みをやわらげるために、浴槽に温水を入れてつかう。痛む場合は、軟膏を使用できるかどうかを医師または看護師に尋ねてください。
- 医師の指示に従って下痢止めを服用してください。

Call your doctor **right away** if you:

- Have chills, vomiting or fainting.
- Have a very strong thirst.
- Have a fever over 101° F or 38° C.
- Have pain in your stomach that is not eased by passing stool or gas.
- Have stools that are black or have blood in them.
- Feel very weak and tired.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

以下の症状が現れた場合は直ちに貴方の医師に連絡してください。

- 寒気を感じる、吐き気がある、意識を失う
- 非常にのどがかわく
- 38 度 (華氏 101 度) 以上の熱が出た場合
- 排便またはおならをしても腹部の痛みがおさまらない場合
- 黒い便または血便が出た場合
- 激しい虚脱感や疲労感を感じる場合

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Diarrhea. Japanese