

下痢
CARE

下痢に悩む患者さんの苦痛を和らげるケア&食事

独立行政法人 労働者健康安全機構 関西労災病院

看護部
リソースナースセンター
がん化学療法看護認定看護師
弘岡 貴子先生



看護部
リソースナースセンター
皮膚・排泄ケア認定看護師
入江 優子先生



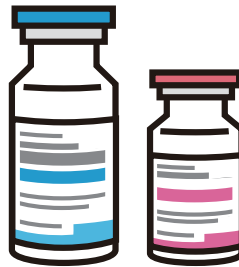
栄養管理室
室長
長尾 美恵先生



下痢の主な原因

抗がん剤の副作用

抗がん剤の投与によって腸管の運動が活発になり、腸内の水分が十分に吸収される前に排泄されるため起こるもの（早発性下痢）や、腸管の粘膜が障害されることにより起こるもの（遅発性下痢）があります。



心理的ストレス

抗がん剤投与後に激しい下痢を経験すると、また繰り返すのではと不安になります。そのストレスで腸管粘膜が過敏になり、腸内の水分を吸収することができずに下痢を起こすこともあります。





下痢に悩む患者さんの苦痛を和らげるケア&食事

独立行政法人 労働者健康安全機構 関西労災病院

看護部
リソースナースセンター
がん化学療法看護認定看護師
弘岡 貴子先生



看護部
リソースナースセンター
皮膚・排泄ケア認定看護師
入江 優子先生



栄養管理室
室長
長尾 美恵先生



下痢を起こしやすい薬と発症時期

抗がん剤投与直後～数時間で起こる「早発性」の下痢と、投与後数日たってから起こる「遅発性」の下痢があります。抗がん剤の副作用では遅発性の下痢が多く、抗がん剤によっては早発性と遅発性の両方が起こるものもあります

下痢を起こしやすい抗がん剤の例

✓ イリノテカン

✓ フッ化ピリミジン製剤
(S-1、カペシタビン、フルオロウラシルなど)

✓ タキサン系の抗がん剤
(ドセタキセル、パクリタキセルなど)

✓ 分子標的薬
(ゲフィチニブ、エルロチニブなど)

遅発性の下痢の場合、抗がん剤による骨髄抑制で免疫力が低下する時期と重なることがありますので、感染症にならないように注意しましょう。

下痢の症状を和らげる薬もありますので、ひどい場合は医療従事者に相談してください。



下痢
CARE

下痢に悩む患者さんの苦痛を和らげるケア&食事

独立行政法人 労働者健康安全機構 関西労災病院

看護部
リソースナースセンター
がん化学療法看護認定看護師
弘岡 貴子先生



看護部
リソースナースセンター
皮膚・排泄ケア認定看護師
入江 優子先生



栄養管理室
室長
長尾 美恵先生



日常生活の工夫

我慢せずにトイレに行きましょう

便意をもよおしたら、抗がん剤の投与中でも我慢せずにトイレに行きましょう。抗がん剤の作用で腸管が活発に動いている状態は、抗がん剤投与後24時間程度持続することがあります。

一方、抗がん剤投与後数日たってから起こる下痢には、あらかじめ下痢止め（止瀉薬）が処方されることがあります。服用するタイミングを医療従事者に確認しておきましょう。

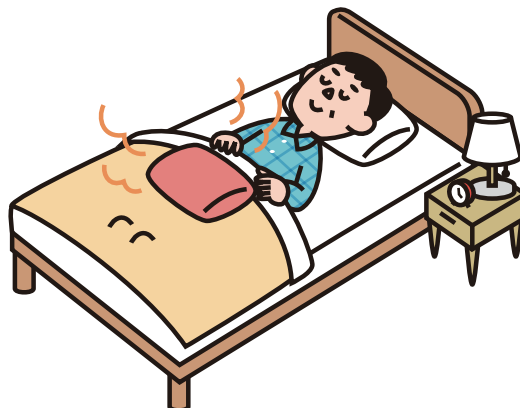
外出のとき、下痢に不安を感じる方は、ナプキンやパッド、介護用下着などを使用する方法もあります。



安静にしましょう

背中を丸めて横になるなど、自分が楽だと感じる姿勢で安静にしましょう。

お腹を温めると、症状が軽くなることがあります。腹巻きなどを使用して腹部が冷えないようにしましょう。使い捨てのカイロを使用される場合は、低温やけどに注意しましょう。



水分をとりましょう

便とともに水分も排出されているので、脱水症状を起こさないように水分をとるよう心掛けましょう。胃腸に負担をかけないように常温で、1回に一口か二口くらいの少量をこまめにとります。水や白湯でも十分ですが、経口補水液などでも良いでしょう。

洗いすぎに注意しましょう

下痢が続くと、お尻や肛門を綺麗にしようと気になる方が多いと思います。ゴシゴシ拭いたり、石鹸で何度も洗ったりすると皮膚への刺激になりますので注意しましょう。洗うのは弱酸性など肌に優しい石鹸で1日1回程度、それ以外はお湯に浸したガーゼなどで優しく拭く方が良いです。温水洗浄便座を使用する場合は、低温で水圧は弱くしましょう。使用後は、押さえ拭きをしましょう。

保護しましょう

下痢の初期症状がひどくなると、拭いたり洗ったりする回数が増えるため、肛門やお尻がヒリヒリしたり発赤ができます。悪化するとびらん、潰瘍になることもあります。皮膚が弱くなると排泄物も刺激になるため、排泄物が皮膚につかないように撥水クリームなどで保護ができます。ケアの方法など気になることや分からないことは、看護師に相談してください。



お腹がひどく痛み激しい下痢が続く場合や、身体のだるさが回復しない、もしくは少しずつ症状が強くなる場合は、すぐに医療従事者に相談してください。



下痢
CARE

下痢に悩む患者さんの苦痛を和らげるケア&食事

独立行政法人 労働者健康安全機構 関西労災病院

看護部

リソースナースセンター
がん化学療法看護認定看護師

弘岡 貴子先生



看護部

リソースナースセンター
皮膚・排泄ケア認定看護師

入江 優子先生

栄養管理室
室長

長尾 美恵先生

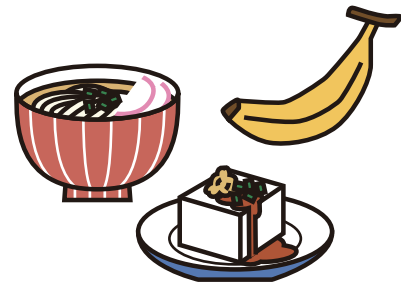


食事の工夫

食欲があるときに、胃腸に負担が少ない、消化の良い軟らかいものを少量でも回数を増やしてとり、栄養素を補うようにしましょう。

POINT おすすめの料理・食材の例

- お粥、うどん
- 卵、豆腐、鶏肉、白身魚
- リンゴ、バナナ、桃
- 汁物（味噌汁、野菜スープなど）



POINT 避けた方がよい料理・食材の例

- 食物繊維が多く硬いもの（ごぼう、れんこんなどの根菜類）
- 油っぽいもの（脂身の多い肉など）、揚げ物
- 甘みの強いもの（ノンシュガーのものも含む）
- 酸味の強いもの（パイナップル、柑橘系の果物）
- 乳製品
- ガスの出やすいもの（炭酸飲料、芋類など）
- 刺激物（香辛料、アルコール、カフェイン飲料）



下痢のときは、ナトリウムやカリウムなどの電解質も水とともに失われています。塩分が含まれる味噌汁や、お粥に梅干しを入れて食べて補給すると良いでしょう。カリウムは水に溶けるので、野菜を汁ごと食べられる汁物にすると無駄なくとることができます。



下痢
CARE

下痢に悩む患者さんの苦痛を和らげるケア&食事

独立行政法人 労働者健康安全機構 関西労災病院

看護部
リソースナースセンター
がん化学療法看護認定看護師
弘岡 貴子先生



看護部
リソースナースセンター
皮膚・排泄ケア認定看護師
入江 優子先生



栄養管理室
室長
長尾 美恵先生



下痢のときのおすすめレシピ

豆腐の野菜あんかけ



材料(1人分)

絹ごし豆腐	100g	調味料	
鶏ひき肉	20g	砂糖	小さじ2/3
白菜	30g	みりん	小さじ2/3
にんじん	5g	薄口しょう油	小さじ1
三つ葉	3g(2本程度)	片栗粉	ひとつまみ
出汁	30ml		

作り方

- ①. 豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ②. 白菜は5mm幅のざく切り、にんじんは細めの拍子切りにする。
- ③. 出汁を火にかけ、鶏ひき肉を加える。ひき肉がほぐれたら、調味料を加える。
- ④. 白菜とにんじんを加え、柔らかくなれば、三つ葉を加える。
- ⑤. 三つ葉に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、野菜あんを作る。
- ⑥. 器に豆腐を入れた後、野菜あんをかけて盛り付ける。

POINT

初めに少量の出汁でひき肉をほぐしておくとう塊になりにくいです。
豆腐は初めに汁などで少し下味をつけておくと水っぽくなりません。

下痢のときはタンパク質が吸収されずに失われるので、
タンパク質が豊富な豆腐は、柔らかくて消化も良くおすすめです。
野菜をあんかけにすることで、ビタミン類もとれ、身体も温まります。
あんの中の鶏ひき肉も消化のよいタンパク源です。



■ 卵とじうどん



材料(1人分)

うどん	1玉(約200g)	調味料	
卵(Mサイズ)	1個	塩	少々
かまぼこ	10g	薄口しょう油	小さじ4
三つ葉や青ねぎ	適宜	みりん	小さじ4
片栗粉	ひとつまみ	出汁	400ml

作り方

- ①. 三つ葉は小さく、青ねぎは小口切り、かまぼこは薄くスライスする。
- ②. 出汁に調味料を加え、うどん出汁を作る。
- ③. うどん出汁に片栗粉でとろみをつけてから、溶き卵を加える。
- ④. 茹でたうどんを器に盛り付け、卵とじにしたうどん出汁をかけ、かまぼこ三つ葉または青ねぎを添える。

POINT

片栗粉でとろみをつけてから卵を加えるとフワツとした卵とじになります。
出汁は市販のうどんスープ等で十分です。

うどんはエネルギー源である炭水化物を多く含み、
軟らかく消化の良い食べ物です。
下痢のときは体力を消耗するので、エネルギーを補給しましょう。
温かいうどんを食べると、身体も温まります。
また、卵を加えることで、タンパク質も摂取できます。
うどん出汁にはとろみをつけて、ばらつかず、食べやすくしています。
卵とじではなく野菜のあんかけにしても良いでしょう。



■ 白身魚のおろし煮



材料(1人分)

白身魚(カレイや鯛など)	1切	調味料	
焼き豆腐	60g	みりん	小さじ2/3
大根	50g	濃口しょう油	12ml(大さじ1弱)
水	80ml	砂糖	小さじ2
		酒	小さじ2/3

作り方

- ①. 魚に熱湯をかけ、臭みをとる。
- ②. 大根の皮を剥いてすりおろす。焼き豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ③. 鍋に水と調味料を入れて火にかける。煮たったら魚を入れる。
- ④. 魚に火が通ったら、焼き豆腐を加える。
- ⑤. 焼き豆腐が温まったら、魚と焼き豆腐を器に盛り付ける。
残った煮汁に軽く水気を切った大根おろしを加えてひと煮たちさせ、おろし煮を作る。
- ⑥. 盛り付けた魚と焼き豆腐の上におろし煮をかける。

カレイや鯛などの白身魚は脂肪が少なく、軟らかく、おすすめの食材です。白身自体は淡泊な味なので、塩焼きのほか煮魚や、あんをかけたりして、味にバリエーションをつけると良いでしょう。今回は大根おろしや焼き豆腐を添えてご紹介しました。

