

# 病原体の事を知っておきましょう

旅行者下痢症の原因となる病原体には、細菌・ウイルス・寄生虫があります。中でも細菌が主な原因と考えられています。赤痢菌やノロウイルスなどの病原体は同じトイレを使っている人に感染することがあります。トイレの使用後は、アルコールの入ったウェットティッシュなどで便座やドアノブを拭き取ることが勧められます。また、下痢が治まるまで、他の人に料理を作つてあげることは避けなければいけません。

## 細菌

病原性大腸菌、カンピロバクター菌、赤痢菌、  
サルモネラ菌、コレラ菌など

細菌で起こる下痢は、排便の回数や発熱の有無により、2つに分けられます。

症 状	赤痢タイプ	コレラ タイプ
	カンピロバクター菌 赤痢菌	病原性大腸菌 コレラ菌
発 熱	あり	なし
腹 痛	あり	あっても軽度
テネスムス*	あり	なし
便	粘血便	水様便

テネスムス\* 便意はあるが、少量の便しか出せないために、何度もトイレに行かなければならない状態

## ウイルス

ノロウイルス、ロタウイルスなど

【症 状】嘔吐を伴うことが多い

## 寄生虫

ランブル鞭毛虫、赤痢アメーバ、サイクロスパーソラなど

【症 状】下痢が1週間以上続くことが多い



# 旅行者下痢症とは？

下痢症は、開発途上国の旅行者において、健康上のトラブルで最も頻度が高いものです。渡航地によって異なりますが、開発途上国に1ヶ月滞在した場合、30-70%の旅行者が下痢を経験するといわれています。古くから「水があわない」とか、「ストレス」が原因と言われてきましたが、現在では、さまざまな病原体による「感染症」がほとんどの原因で、主に汚染された食品を食べることで発病することがわかっています。

排便の習慣は、個人差が大きいものです。1日3回排便するのが普通という方もいれば、3日に1回の方もいます。便の様子が普段とどのくらい変化したかが重要です。一般には、排便回数が1日3回以上になり、便の水分が多くなった場合に下痢と判断します。

便の様子は、水分が多い順に、水様便・泥状便・軟便・有形便などと表現されます。血液や粘液が混じる場合は、重症と考えられます。いずれも数日から1週間以内に治ることがほとんどですが、まれに2週間以上下痢が続く場合があります。

## ●症状による下痢の重症度

	軽症	中等症	重症
1日の下痢回数	5回以下	6~9回	10回以上
体温	37°C未満	37~38°C	38°C以上

中等症・重症にあてはまる場合や  
2週間以上下痢が続く場合は、  
医師の適切な治療を受けましょう。



# 食事で 気をつけることは？

注意深く食品と飲料水を選ぶことが重要です。しかし、食品の汚染は見た目や臭いではなかなかわかりません。できるだけ衛生的なレストランを選びましょう。また、食事前の手洗いも心がけたいものです。市販の携帯型アルコール手指消毒剤を持参すれば、石けんと流水による手洗いができない場所でも手を清潔に保つことができます。旅行中に手を清潔にしておくことは、下痢だけでなく、風邪などの予防にもなることが期待されます。

## 比較的安全な食品 下痢を起こしやすい食品

湯気の立っている料理	十分に加熱されていない肉・魚介類
パンなどの乾燥食品	野菜サラダ
皮を自分でむく果物	カットフルーツ
瓶に入った炭酸飲料 (ビール、炭酸水など)	生ジュース
熱いコーヒー・お茶	殺菌されていない乳製品
	水道水・氷

# 薬による下痢症の治療

## 抗菌薬

多くの場合、抗菌薬を服用することで、下痢を1日から数日早く治すことができます。とくに中等症以上の下痢においては、服用することが勧められます。通常、1~3日間服用します。



## 下痢止め

腸の動きを抑え、下痢の回数を減らします。  
発熱や粘血便を伴う時は、服用を避けましょう。

# どうして 私だけが？

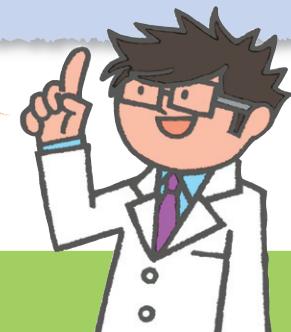
同じ病原体に汚染された食品を食べた時でも、発病する人としない人がいます。発病した人の割合を発症率と呼びますが、体内に入る微生物の量が増えるほど、発症率が高くなることが知られています。例えば、1万個のサルモネラ菌を飲み込むと発症率は10%くらいですが、100万個だと50%以上になります（ボランティアによる実験）。

このように食品の汚染の程度によって、発病する人としない人が出てくるのです。その差はわかりませんが、胃酸の働きが注目されます。暴飲暴食を避け、ゆっくり食べることも重要です。

## 重症の下痢になりやすい方

- 小児、高齢者
- 胃の切除をうけている、  
胃酸を抑える薬を服用している

不安な点があれば  
トラベルクリニックに  
ご相談を！



## 経口補水液

嘔吐が激しくなければ、経口補水液（ORS）を飲むことにより、下痢で失われる水分を効果的に補うことができます。ORSは、塩分と糖分のバランスが良く、速やかに体内に吸収されます。市販のスポーツドリンクよりも塩分や糖分の多いORSが優れています。

ORS(経口補水液)	スポーツドリンク
塩分濃度	0.3%
糖分	1.8%