

泌尿器科

あらかわ しげゆき
荒川 滋行



排尿のトラブル
ご相談ください。

消化器外科

おかもと なりあき
岡本 成亮



皆さまが安心して治療を
受けられるよう
尽力いたします。

消化器内科専攻医

しんどう ゆうた
進藤 悠太



地域の皆さまに
寄り添う医療を心がけて
まいります。

麻酔科

かとう かい
加藤 魁



常に安全な麻酔を心がけ、
安心して手術を
受けて頂けるよう
努めてまいります。

麻酔科専攻医

いとう あんり
伊藤 杏莉



患者さまに寄り添い
良質な医療を提供します。

麻酔科専攻医

きしがみ
岸上 朱音



丁寧な麻酔を心がけます。
よろしくお願ひします。

サンマと梅の混ぜごはん



(材料) 3人前
あたたかい白米 540g
さんまの蒲焼き缶詰 1缶
梅干し 2個
刻み細ネギ 大さじ2
いりごま 大さじ1

(栄養量) 1人前
エネルギー: 347kcal
たんぱく質: 10.2g
脂質: 6.4g
炭水化物: 60g
食塩相当量: 1.4g

① 梅干しの種を取り
包丁でたたく

② 容器に全ての材料を入れる。
混ぜて完成!

あさひだより

Summer 2026

夏場の下痢に注意!

知っておきたい 薬のリスクと、正しい使い方

新入職医師のご紹介

季節のレシピ





夏場の下痢にご注意！

夏になると気温や湿度が高くなり、細菌が増殖しやすい環境になります。そのため、この時期は「下痢」や「食中毒」による体調不良が増える傾向があります。「少しお腹を壊しただけだから大丈夫」と思っているだけでも、脱水症状を引き起こしたり、周囲の人に感染を広げたりすることがあります。今回は、夏場に特に注意したい下痢症についてご紹介します。



下痢症とは

下痢症とは、便の水分量が増え、軟らかい便や水のような便が頻繁に出る状態をいいます。下痢に伴い、腹痛・吐き気や嘔吐・発熱・食欲不振・全身のだるさなどの症状が現れることがあります。下痢には大きく分けると“感染性下痢症”と“感染性以外の下痢”に分けられます。感染性下痢症の中で最も多い原因はウイルス性であり、代表的なものとしてロタウイルスやノロウイルスが挙げられます。他には細菌性の下痢があり、一般的にウイルス性よりも細菌性の方が症状は強く出ます。下痢は時期も重要であり、食中毒は夏と冬に増加し、一般的に夏は細菌性、冬はウイルス性のものが多くなります。

感染性下痢症とは？

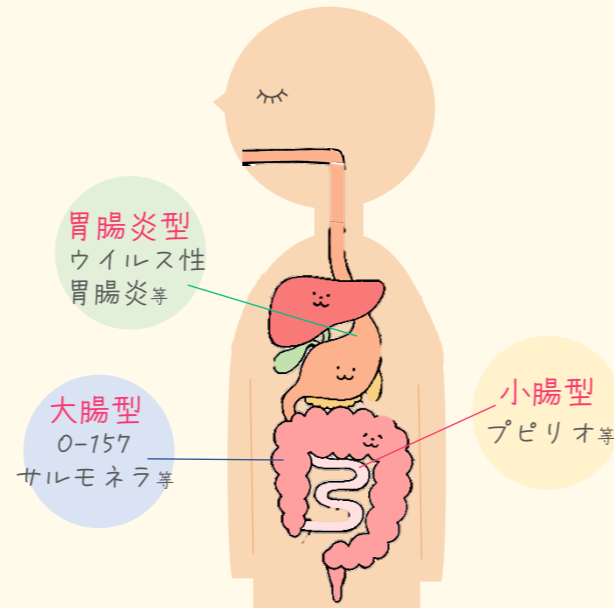
感染性下痢症とは、細菌やウイルスなどの病原体が腸に感染して起こる病気です。主な原因には次のようなものがあります。

細菌によるもの

- ・カンピロバクター
- ・サルモネラ菌
- ・病原性大腸菌 (O157など)

ウイルスによるもの

- ・ノロウイルス
- ・ロタウイルス



これらは主に、汚染された食品や飲料水の摂取、手指を介した接触感染などによって感染します。

夏場に感染が増える理由

細菌は温度と湿度が高い環境を好みます。特に気温が30℃前後になると増殖スピードが速くなり、お弁当・おにぎり・調理後の作り置き・バーベキューの食材・生肉や魚介類などで食中毒が発生しやすくなります。また、冷たい飲み物やアイスクリームの摂り過ぎによって胃腸の働きが低下し、体調を崩しやすくなることもあります。

感染性下痢症の予防と対策

感染性下痢症の予防は、第一にウイルスや細菌の感染を防ぐことが重要です。特に夏場など気温と湿度が高いと細菌が増殖しやすいので、毎日の衛生管理をしっかりとこころみましょう。

予防チェックポイント

- 1 生肉や魚、卵などを取り扱う際には、台所周りを清潔に保つため、手洗い・うがいを徹底する。
- 2 食品の保存方法に気をつけ、お弁当などは菌に強い梅干などを入れるなどして工夫をする。
- 3 ウイルスは熱に弱いので食べ物は加熱処理をしっかりとこころなう。

健康な夏を過ごすために

「つけない・増やさない・やっつける」
これは食中毒予防の三原則です。

手洗いを徹底し、食品の適切な保存と十分な加熱を心がけて、夏を元気に乗り切りましょう。

下痢を発症した場合は、体内の水分が便にふくまれるため脱水になりやすく、水分摂取が重要となります。具体的には市販の経口補水液OS-1かスポーツドリンクなどを摂取します。

もしも吐いてしまったら1時間ほど休憩してから再度チャレンジしてください。これだけで点滴と同じぐらの治療効果があるといわれています。



まとめ

感染性下痢症の場合は腸管が自らの力で改善しようとして下痢が発現しており、一般的に下痢を止める薬は積極的に使用しません。また血便が出現した際や、2週間以上下痢が持続する場合は早めに医療機関への受診をお勧めします。



下痢について教えて！Q&A

引用：大雄会第一病院

Q 下痢の時でも食欲がある場合は何か食べたほうがいいのか？

A 食欲があれば通常常識の範囲内で食べていただくのは大丈夫です。普通のご飯が食べられるのであればお粥にする必要はありません。しかしカフェイン、辛いもの、アルコールは避けてください。またヨーグルトは良さそうを思われがちですが人によっては乳製品で下痢が悪化することもあるため注意が必要です。

Q 健康な便と不健康な便はどうやって見分けるの？

A 健康かどうかは便の色や形状で見分けることができます。(プリストルスケール：図参照。) 例えば、健康な食事をしていれば栄養を多く含み便の色も濃くなります。便であれば適度な水分を含む丁度、バナナぐらいの硬さを言います。それを基準に、少しやわらかい場合を「軟便」といい、水分を多く含む便を「下痢便」と呼び、食あたりや消化不良、ストレス、またウイルスなどの細菌が原因とも言われます。

健康 黄褐色

不健康 黒色



理想的な正常な便の色



「黒」消化管の出血の疑い

白色

緑色

「白・緑」
すい臓、肝臓がん、胆石の疑い



健康度チェック！(プリストルスケール)

★…正常な便

硬便	タイプ1 コロコロ便	ウサギの糞のようなコロコロの便
	タイプ2 硬い便	幾つかの塊が集合してできたソーセージ状の硬い便
正常便	タイプ3 やや硬い便	表面にひび割れがあるソーセージ状の便
	★タイプ4 普通便	表面が滑らかで柔らかいバナナ状の便
	タイプ5 やや柔らかい便	柔らかい半固形状の便
水様便	タイプ6 泥状便	境界がはっきりしない不安定の便
	タイプ7 水様便	水様で固形物を含まない液体状の便

※タイプ①～②は硬便、タイプ⑥⑦は水様便(下痢症)の目安となります。正常便である③～⑤を目指しましょう。

黒い便の場合は消化管出血の疑いがあります。また血便が出現した際や、3週間以上下痢が持続する場合はお早目に医療機関への受診をお勧めします。

消化器センターのご受診について

01 受診対象の方



ムカムカする



腹痛
便秘下痢



吐き気



黒色便
赤い便

など

02 診察時間・担当医

毎週月-土曜日 AM8:00～受付開始/PM休診 消化器内科・消化器外科の常勤医による診察

ご予約・当日受診(AMのみ)も可能

問い合わせ：地域医療連携室または 横浜旭中央総合病院代表 ☎045-921-6111

03 診察・検査について



かかりつけ医へ相談

上記症状がある場合は、まずかかりつけ医にご相談下さい。
50歳以上で内視鏡検査を受けたことがなく胃腸に症状のある方は受診をおすすめします。



紹介状の作成・受診予約

かかりつけ医から紹介状を当院にいただきます。
当院ご受診の方はそのまま受付・問診へお進みください。



受付・問診

現在の症状やこれまでの病歴、お薬の服用状況などをご確認させていただきます。



診察

医師が症状やお困りごとをお伺いし、必要な検査についてご説明します。



検査予約

診察結果に基づき、胃カメラ(上部消化管内視鏡検査)や大腸カメラ(下部消化管内視鏡検査)などの予約を行います。



知っておきたい 薬のリスクと、正しい使い方

引用：政府広報オンライン

病気やけがの治療などで大切な役割を果たす「薬」。しかし、程度に差はありますが、薬は効き目（効能・効果）だけでなく、副作用という「リスク」も併せ持っています。重い症状では死に至ることも。薬を安心して使うためには、薬に関するリスク、正しい使い方や保管方法を知ることが大切です。

高齢者	アレルギーがある	薬の副作用 特に注意が必要な人
高い所での作業や乗り物・機械類の運転操作をする	過去にひどい副作用を経験したことがある	他にも薬を飲んでいる
薬の成分を代謝・排泄する臓器に疾患がある	医師の治療を受けている	妊娠の可能性ある、妊娠している、授乳中

薬の使用中に何か異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師などの専門家に相談してください。その際には、「何という名前の薬を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状が出たか」を説明できるようにすることが大切です。

用法・用量、タイミングを正しく守る

飲み薬は決められた量よりも多く飲めば更によく効く、というのではなく、逆に副作用や中毒などが現われる危険もあります。薬を飲むタイミングについても同様です。医師や薬剤師などの専門家から十分に説明を受け、正しく使用しましょう。

薬を飲むタイミングって？



用法の指示のうち、「食前」「食後」「食間」とは次のタイミングを言います。

「食前」：食事の約1時間から30分前（胃の中に食べ物が入っていないとき）

「食後」：食後約30分以内（胃の中に食べ物が入っているとき）

「食間」：食事の約2時間後（食事と食事の間）注：食事時の服用ではない。

もし、薬を飲み忘れたら？

気付いた時にすぐに飲みましょう。

ただし、次の服用時間が近づいている場合は、その分は飲まずに次回からいつものように飲みます。決して2回分を一度に使用してはいけません。

なお、薬の種類によっては、飲み忘れたときの対応が異なる場合があります。薬を受け取るときに、医師や薬剤師などの専門家に確認してください。

薬の正しい保管方法

01 **こどもの手の届かないところ**
こどもの誤飲を防ぐために、こどものすぐ手の届く場所に薬を放置しないようにしましょう。薬を廃棄する際にも、こどもの目に触れないように処分しましょう。

02 **湿気、日光、高温を避ける**
薬は、湿気・光・熱によって影響を受けやすいため、湿度の低い、直射日光の当たらない、高温にならない場所で保管しましょう。また、目薬、未開封のインスリン、シロップ剤などお薬のなかには冷所での保存が必要なものもあります。凍らせないように気をつけ、冷蔵庫のドアポケットなどで保管しましょう。

03 **薬以外のものと区別**
誤使用を避けるため、食品・農薬・殺虫剤・防虫剤などと一緒に保管するのは絶対やめましょう。

04 **他の容器に入れ替えない**
薬の種類や使い方が分からなくなり、誤使用によって事故を招くおそれがあるため、薬を他の容器に入れ替えての保管は避けましょう。

05 **古い薬は廃棄**
使用期限を過ぎた薬は、分解や成分の変質によって本来の効果が得られなくなっている可能性があります。そのため、使用期限を過ぎている、または見た目に異常がある薬の使用はやめましょう。使用期限を過ぎた古いOTC医薬品は、未開封でも捨てましょう。医療用医薬品で飲み残しがある場合は、薬局に相談しましょう。

薬をより安全に使うには？

自分が使っている薬の記録をつけておくための「お薬手帳」をオススメします。これによって普段使用している薬や、薬に関する情報を正しく知ることによって副作用や誤飲の防止などにつながる、薬によるアレルギー経験なども医師や薬剤師へ正確に伝えられるというメリットがあります。

「お薬手帳」に記載する主な項目

- ・氏名、性別、生年月日、血液型、住所、電話番号、緊急連絡先
- ・アレルギー・副作用歴の有無、過去の病歴、かかりつけ医・薬剤師 など
- ・服用薬に関する情報、処方された薬の名前、用法・用量・期間 など

「お薬手帳」の利用方法

- ・医療機関や薬局に行った際には、毎回必ず医師・薬剤師に提出
 - ・薬剤師が薬の情報（名前・飲み方・注意点など）を記入、または渡された説明文書などを自分で貼付
- スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もありますので、使いやすいものを選んで活用しましょう。

