



### 下痢のヒント

Q1

抗がん剤を使用しています。抗がん剤を使用していると、なぜ下痢などの副作用が起こるのですか？また、食事はどのようなことに気をつければよいですか？

A1

#### 「下痢」のヒント

使用される抗がん剤によっては、がん細胞だけではなく細胞分裂が活発な造血細胞や消化管粘膜、毛根細胞などにも作用しやすく、そのため副作用として消化管症状の下痢が起こる場合があります。食事は、腸粘膜への刺激を抑えます。下痢により多量の水分を失うため、こまめな水分補給が必要です。また下痢が続く場合は、電解質の補給も必要です。

1. 香辛料、脂肪を多く含む食品、濃い味付けの料理は控えましょう。
2. 食物繊維の多い食べ物や消化しにくいものは避けましょう。  
(海藻類、きのこ類、こんにゃく、ごぼう等)
3. ガスの発生しやすい食品(ビール、炭酸飲料、芋類、豆類、きのこ類)は控えましょう。
4. 水分や電解質を補うため、室温か人肌程度に温めたほうじ茶・麦茶・イオン飲料(アイソトニック飲料)をこまめにとりましょう。
5. 水様便が続く場合は絶飲食にし、受診しましょう。

#### 症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

1. 早期性下痢(コリン作動性下痢)  
数時間以内に起こります。抗がん剤投与で消化管の副交感神経が刺激され、ぜんどう運動が亢進します。
2. 遅発性下痢(腸管粘膜障害性下痢)  
数日～10日後に起こります。抗がん剤又は代謝産物により腸粘膜が障害されます。

#### 日常生活の注意点

手術後の体力の回復や下痢の予防には、胃腸の働きを整えるため十分に栄養をとり適度な運動が必要です。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。  
ただし、下痢の場合は安静にし、おなかを温め、体を冷やさないようにしましょう。  
夏場は室内でも冷房の冷気がからだに直接当たらないよう、ショールやカーディガンを持ち歩くようにしましょう。

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト  
Assist  
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>