

海外旅行先では、水や食べ物が合わなかったり、生活スタイルが変わることによって「下痢」を起こすことがよくあります。

## 1. 海外旅行先での下痢の特徴

海外旅行で目的地到着後、ほぼ5日以内に発症するような下痢は「旅行者下痢症」とも言われ、滞在期間が短い場合は帰国後に発症する場合があります。

## 2. 下痢になる多くの原因は・・・

海外で起こる下痢の原因として最も多いのは飲食物からです。飲食物は「赤痢菌やコレラ菌などの細菌」、「ノロウイルスなどのウイルス」、「原虫」など様々な病原体に汚染されている場合があります。これらの飲食物を口にすることで下痢を発症します。

特に注意が必要な飲食物は・・・

### (1) 生水

病原体に汚染されている可能性が高いです。また海外の水道水は石灰やマグネシウムなどのミネラルが多く含まれている「硬水」が多いので下痢を起こすことがあります。普段から飲みなれている「軟水」を飲むようにしましょう。

### (2) 乳製品

ヨーグルトやアイスクリームなどの乳製品は、牛乳の殺菌基準が日本よりも緩い国が多く、また殺菌されていない牛乳を使用している場合が多いので注意しましょう。

### (3) 生野菜やカットフルーツ

野菜や果物を洗う水が病原菌に汚染されている場合があります。また野菜や果物を切る包丁やまな板が病原体に汚染されている場合があるので控えるようにしましょう。果物は自分で剥いて食べる方がリスクを軽減できます。

### (4) 生の魚介類や生肉

ウイルスや細菌、原虫に汚染されていることもあります。よく火を通した魚介類、肉を食べるようにしましょう。

## 3. 飲食物以外の原因

### (1) 暴飲暴食

海外ではついつい食べすぎてしまうケースがあります。また油分の多い料理を食べ過ぎると下痢を起こしやすくなります。

### (2) 冷え

海外のホテルやレストランは冷房が効きすぎている場合が多いです。冷えから下痢を起こすことがあります。

### (3) ストレス

海外旅行では不安や緊張感など、また過密スケジュールで時間に追われることもあり、このようなストレスから下痢を起こす場合があります。

## 4. 症状と治療

海外旅行先で下痢が起こったらまず、ミネラルウォーターや煮沸した水を確保して脱水予防のために水分補給をしましょう。

「高熱が出て3日以上下痢が続き、便の色が変わる、便に血が混ざる」などの場合には、赤痢菌、アメーバやチフスなどの感染症も考えられるのですぐに医療機関を紹介してもらい、検査と治療を受けてください。重症かどうかは発熱やトイレの回数、便の色などの症状によって見分けてください。

	熱	便	脱水	回数/日	期間
軽症	38℃以下	水様便、軟便	なし	数回	1~2日
中等症~重症	38℃以上	水様便、血便、白い便	あり	10回以上	3日以上

※ 便の色が米のとぎ汁のように白くなったり、赤い色がつくようなら重症です。また、脱水の自覚症状は「のどの渇き」や「ふらつき」などです。

脱水を予防するために電解質の入ったスポーツドリンクやORS（経口補液）で水分をしっかり補給しましょう。

（代用経口補液の作り方）



厚生労働省検疫所HPより

## 5. 下痢を予防するために

- (1) 飲食物に注意してください。
- (2) 石けんを使って手洗いをこまめにしてください。特に子供連れの場合、きちんと洗っているのか周囲の大人が注意してあげてください。
- (3) 旅行のスケジュールがハードな場合、調整をするか観光に出かけずに休養を取るようにしてください。
- (4) 海外旅行先の感染症情報や医療情報を事前にチェックしましょう。旅行先では大使館の領事部などに問い合わせすることもできます。

## 6. 旅行者下痢症についての Tips. From 院長

- ・ 熱帯地域、亜熱帯地域での下痢症のほとんどは“細菌”によるもので、抗生物質がよく効きます。
- ・ 細菌性下痢によく使われる抗生物質は“ニューキノロン系”の薬。Ciprofloxacin が主です。
- ・ タイの下痢にはニューキノロンの効果が弱く、Azythromycin（商品名：ジスロマック）が使用されます。
- ・ 子供にはニューキノロンは使えないため、Azythromycin が使用されます。
- ・ 2週間以上続く下痢は、寄生虫かアメーバによる感染が考えられます。抗生物質は効きません。病院にいきましょう。
- ・ 細菌性下痢に比較的效果がある OTC ドラッグでは、ベルベリンやアクリノールが含まれたものをお勧めします。
- ・ 欧米には、伝統的な下痢の OTC ドラッグとして“Peptobismol” が販売され、効果も実証されております。
- ・ 細菌性下痢症の大部分を占めるのは“病原性大腸菌：ETEC”です。
- ・ 病原性大腸菌に対して効果がある経口ワクチンである“DUKORAL”があります。元来、コレラのワクチンですが、3ヶ月間は大腸菌への予防効果もあります。どうしても下痢をしてはいけない状況では、選択枝となります。
- ・ 発熱、下痢を起こす病気には、マラリア、デング熱などもあります。高熱を伴う場合はスグ病院にいきましょう。
- ・ 下痢に対する自己治療のメインは脱水予防です。海外ではスポーツドリンクの代わりに ORS（Oral Rehydration Salts）という粉が薬局で手に入ります。ORS は日本では“OS-1”という商品名で販売されております。
- ・ 熱帯の魚では、シガテラ毒に注意が必要です。下痢はしませんが、神経麻痺が生じます。大きな魚ほどリスクが高く、調理して熱をかけても消失しません。熱帯地域ではハタなど大きな魚は避けましょう。
- ・ 青い魚“eg.サバ（Mackerel）など”が古くなると、スコンブロイドという蕁麻疹と同じ症状を起こすことがあります。含まれるヒスチジンがヒスタミンに変化したことによるものです。青魚アレルギーといわれるのは厳密にはアレルギーではありません。