



## 旅行者下痢症

海外旅行中、あるいは帰国後に「特に悪いものを食べたわけではないのに下痢が続いている」と訴える方は少なくありません。このような人たちは、何が原因で下痢症状を長引かせているのでしょうか。

Text by 欧州日本人医師会 中田吉彦 医師／内科（ローマ イタリア）

### + 誰でも起こす可能性のあるポピュラーな疾患

海外旅行中に最も見舞われやすい疾患は「旅行者下痢症」でしょう。旅行中もしくは帰国後に、24時間あたり3回以上の下痢になんらかの随伴症状（頭痛、腹痛、悪心、嘔吐、急迫性の便意、渋り腹、血便、粘血便などの消化器症状）と発熱が認められる場合は、旅行者下痢症が考えられます。

開発途上国（東南アジア、アフリカ、中東、ラテンアメリカなど）への旅行であれば、病原性細菌やウイルス、寄生虫や原虫、コレラ、赤痢、毒素原性大腸菌による「感染性下痢症」が疑われますが、ヨーロッパ諸国内では他の原因の可能性が高くなります。

一般的には、環境変化からくるストレスや体調不良、疲労あるいは慣れない食材（硬水やオリーブ油、香辛料）などを疑います。最近の時差ほげやエコノミークラス症候群なども考えられます。さらに、汚染された水をはじめ、加熱調理不十分な料理（魚介類、食肉類、生野菜、カットフルーツなど）に原因がある場合も多いということが知られています。

### + 何が原因なのか？

ところが、多くの旅行者下痢症を診てみると、どうやら本当の原因は別のところにあるようです。食べたものは特に悪くはなかったようだし、同じものを食べた他人には問題は起きていないという場合には、何をどのように食べたかを検証してみるべきです。

例えば、普段食べ付けない乳製品を続けて食べたり、おいしい料理を前に普段よりも多く食べ過ぎたり、温野菜をほとんど食べていなかったりという、普段の食習慣とは異なった外食を続けた場合、一般的には便秘を起こすことが多いのですが、実は旅行者下痢症となる割合も高いのです。

この場合には、幼少の頃から食べると問題を起こしやすい「隠れた食物アレルギー」と「食物不耐症（食物過敏症）」を疑ってください。食物アレルギーは飲食直後に起きる免疫反応を指し、通常、喉の圧迫感、

じんましん、場合によってはアナフィラキシーショックなどの症状が現れます。これに対し、食物不耐症では、飲食後しばらくしてから、いわゆる下痢と、随伴症状が現れます。

### + どのように対応すれば良いか？

- まず、1) 慌ててすぐにいろいろな薬を使わない
- 2) 水分補給に専心し、2～3日絶食する
- 3) 4日目になっても治らない場合には医師に相談する

つまり、あまり慌てずにお腹を休めれば、ほとんどのケースで旅行者下痢症は治ります。さらに言えば、医者の手を借りずして4日目には解決していることもあるでしょう。



### 欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れた海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

#### ● 健康相談日時：火・水・木曜日

（ヨーロッパ中央時間）	水・木曜日	21:00 - 22:00
	火曜日	22:00 - 23:00
（イギリス/アイルランド）	水・木曜日	20:00 - 21:00
	火曜日	21:00 - 22:00

#### ● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外では使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>