



下痢

□ 患者さんが感じる不便さには

「下痢のために一日に何回もトイレに行く」
「下痢が続くため外出できない」
などがあります

□ 原因

抗がん剤の副作用（イリノテカン、フルオロウラシル、
免疫チェックポイント阻害薬、EGFR阻害薬の投与）
抗生物質による腸内細菌のバランスの変化
腹部の放射線治療や手術
白血球減少時の腸の感染症 などがあります

□ 生活の工夫

・ 食べ方を工夫してみましょう。

下痢になりやすいもの

冷たい飲み物、ビール、牛乳、いか、たこ、揚げ物

消化のよいものを、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

下痢のときは、**おかゆ、うどん、とうふ、スープ、卵**
などがよいでしょう。

脱水予防のため、**常温の飲み物を少しずつ、こまめに**
とりましょう。

□ 生活の工夫

・ スキンケアの基本を大切に！（清潔・保湿・保護）

下着やパッドはこまめに取り換えましょう。
皮膚についた尿や便は、低圧のウォシュレットで
やさしく落としましょう。

【陰部を洗うとき】

弱酸性、無香料、低刺激性の石鹸や洗剤を選び、手や
泡立てネットを使って**厚みのある泡**を立ててから、泡を
やさしく広げるようにして洗います。

（石鹸で洗いすぎると逆に皮膚のバリアを損ねます）
水分を拭き取る際は、**やさしく押さえ拭き**しましょう。
おしりふきウエットティッシュを使った際にも、最後の
拭きあげは乾いたもので行い、皮膚を乾燥させましょう。
陰部は蒸れやすいので、皮膚を傷めないように保護する
ことが大切です。
皮膚に直接便や尿がつかないように、バリア効果のある
保護クリームなどもおすすめです。

・ 外出するとき

出先や途中のトイレの場所を確認しておくで安心です。

・ お腹を冷やさないようにしましょう。

下痢症状が長期に続く場合は、担当医に相談しましょう。