

赤ちゃんの長引く下痢～乳糖不耐～

赤ちゃんのおなかのはたらきはまだ未熟なので、ミルクや母乳が原因による下痢が続いてしまうことがあります。このような症状を「乳糖不耐症」といいます。

乳糖不耐症とは

ミルクや母乳、乳製品などに含まれる乳糖を分解する消化酵素（ラクターゼ）が減少、または欠乏すると、乳糖が腸から分解、吸収されません。すると乳糖は大腸で発酵し、下痢を引き起こしてしまいます。この状態になってしまうのが、乳糖不耐症です。

乳糖不耐症の原因

①先天的なもの

生まれつき乳糖を分解する消化酵素が欠けているため、母乳やミルクを飲み始めてすぐに下痢を繰り返します。栄養が吸収されないため体重が増えず、発育障害を起こすこともあります。

②後天的なもの

何らかの原因（感染、腸内環境の未熟さ）により、腸の粘膜に炎症が起こり、機能が低下します。また一時的に消化酵素の分泌が悪くなり、乳糖を分解できず、下痢を繰り返します。粘膜の機能が改善し、消化酵素の働きが戻れば、症状が改善します。乳糖不耐症のほとんどは後天的なものです。



治療、対策

母乳やミルクは赤ちゃんの栄養源です。乳製品が消化できないからといって、むやみに摂取をやめると栄養不足になってしまいます。治療、対策として次のようなものが挙げられます。

- ・一時的に母乳、ミルクを止めてみる（離乳食完了期の場合）
- ・乳糖分解酵素（ミルラクト）を母乳やミルクを飲む前に服用する。
- ・乳糖を含まないミルク（ノンラクト、ボンラクト、ミルフィーなど）に変えてみる

※ミルラクトは哺乳に合わせて毎回内服します。飲んで1時間程度体内で働きます。ミルクに混ぜて投与も可能ですが、50℃以上にしてしまうと効果がなくなるので注意です。

※乳糖不耐症と診断されたら、離乳食は通常通りすすめて構いません。初期では診断がつかず、離乳食を一時中止することもあります。

※無乳糖ミルクに切り替えた場合、おなかの症状をみながら、2週間くらいかけて徐々に通常のミルクに戻していきます。自己判断せず、医師と相談のもとすすめましょう。

※後天的な乳糖不耐症はほっておくと1ヶ月以上下痢が続く場合が多くみられます。適切な治療が必要となります。また、頻回の下痢により、お尻がかぶれてしまうことがあるので、スキンケアも同時に行なっていきます。

