

## 「シックデイってどんな日？」

### そのとき私はどうすればよいの？」

作成：糖尿病支援委員会

## 「シックデイ」って何のこと？

シックデイ(sick day: 病気の日)というのは、糖尿病患者さんが風邪をひいたり、胃腸炎になって高い熱が出たり、吐いたり、下痢をして食欲がなくなり、著しい体調不良に陥った状態のことです。日常とは違う状況では高血糖や低血糖になりやすく、このような時をシックデイと呼びます。新型コロナウイルス感染症もシックデイの原因となり重症化しやすくなります。

## たとえば、こんなことはありませんか？

- ・発熱が続く
- ・嘔吐・下痢が続く
- ・食事が食べられない
- ・高血糖が続く
- ・ひどく体がだるい、意識がもうろうとする



## 「シックデイ」のときは

風邪をひいたり、胃腸炎になって高い熱が出たり、吐いたり、下痢をするなど、体にストレスがかかります。いつもより強いストレスがかかるとインスリンが効きにくくなり、食事を摂らなくても血糖値が上がってしまいます。また、食事ができなかつたり、嘔吐したりすることによって低血糖になる可能性もあるため、**血糖値の確認が大切**なのです。

# 「シックデイ」への対策

## 飲み物

脱水になりやすいので、十分な水分摂取を心がけましょう

- ・食事が摂取できる場合は、水やお茶を小まめに摂取しましょう。
- ・食事が摂取できない場合は、経口補水液などを活用しましょう。



## 食べ物

できるだけ口当たりがよく、消化されやすいものを食べましょう

- ・口当たりがよく、消化されやすい食べ物(おかゆ、雑炊、スープ、煮込みうどんなどのめん類、ジュース、スポーツドリンク、ゼリー、アイスクリーム、くだものなど)を食べましょう。



## 薬やインスリン

食事量の変化により減量や中止が必要な薬があります

- ・詳しくは主治医や医療スタッフに確認してください。
- ・血糖測器をもっている場合はこまめ測定しましょう。
- ・食事が全くとれない場合でもインスリン製剤を自己判断で中止せず、不明なことがあれば、病院へ相談しましょう。



## 病院を受診するめやす

このような時は、自己判断せず、かかりつけの病院を受診してください。

- ・水分や食事が摂取できない状態が半日続く
- ・300 mg/dl 以上の高血糖が 1 日以上続く
- ・発熱が続いたり、吐き気・嘔吐・下痢の症状が強いとき
- ・経口薬とインスリン製剤の調整が自分で判断できないとき

**ご相談ください！！**

