

## シックデイとは？

糖尿病の方が、感染症にかかり、熱が出る・下痢をする・吐く、また食欲不振によって、食事ができないときのことを『シックデイ』（体調の悪い日）と言います。

①、②の様な反対のことが同時に起こるのがシックデイです。

- ① 風邪を引いたり怪我をしたり、**糖尿病以外の病気**にかかった時には、同じことをしてもいつもより**血糖が上昇**します。
- ② 発熱、嘔吐、下痢、食欲不振などにより、**通常の食事が摂れない場合**はいつものお薬をいつも通り使用すると血糖が下がることがあります。

シックデイの時の家庭での対応の基本を『シックデイルール』といいます。

シックデイの時には、以下の対応を行いましょう。

より具体的な内容は、あらかじめ主治医と相談し、決めておきましょう。

- 1) 温かく、安静にする。
- 2) 食事・水分・電解質を摂る。  
発熱・嘔吐・下痢などの症状がある時は、体が温まる、消化が良い、水分・電解質が補給できるものを摂るように努力してください。  
具体的には水、お茶に加えてスープ類、さらに炭水化物は1日100g以上取ることを目標にしましょう。  
炭水化物1日100g以上取るためには、1食でおにぎり1個、もしくは食パン1枚、あるいはうどん1玉を食べることを目標にしましょう。
- 3) 病状チェックを**こまめ**にする。  
いつもより血糖変動が大きくなるので血糖測定ができる方はこまめにしましょう。
- 4) **早め**に主治医と連絡をとる。  
症状が軽いときは様子を見てもよいですが、以下の場合は早めに受診しましょう。  
嘔吐・下痢がとまらない、38度以上の高熱が続くとき。  
食事が24時間にわたって、全くとれない、または極端に少ないとき。  
血糖値が350mg/dL以上が続くとき。  
意識の状態に変化があるとき。

## お薬について

① 飲み薬をどうするか事前に主治医の先生と相談して決めておきましょう。

② インスリンに関して

基礎インスリン：いつも通り打ちましょう。

追加インスリン：食事量に応じて調整が必要です。事前に主治医の先生と相談して決めておきましょう。

日本糖尿病学会 編・著 糖尿病治療ガイド

日本糖尿病学会 編 科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン