

シックデイ・ルールをご存じですか？



糖尿病の方が発熱、下痢、嘔吐、食欲不振などの体調不良により、いつもどおりの食事や水分摂取が難しくなることを「sick(病気の)」+「day(日)」を組み合わせた言葉で、**シックデイ**と言います。

「体調を崩したりする日はありませんでしたか？」と、受診のたび欠かさずお声かけするのは、糖尿病の方は体調不良のとき以下のような問題が起こりやすくなるからです。

- ✚ 血糖値が急激に上昇または下降する→相反しますが、どちらも起こる場合があります 🧐
- ✚ 脱水症状が進みやすい→脱水状態になると高血糖になり、高血糖が脱水を増強する悪循環に 🧐
- ✚ 糖尿病ケトアシドーシスや高浸透圧高血糖状態に陥る危険がある 🧐

糖尿病の方が救急搬送される原因として、シックデイ時の対応の遅れがもとになっている場合が少なくありません。**適切な知識を持つ=シックデイ・ルール**を知ることが命を守ることに繋がります！

シックデイ・ルール

- ① 温かく、安静にする
- ② 食事や水分(1日1~1.5ℓ)・電解質(塩分など)をできるだけ摂る
- ③ 病状をこまめにチェックする(血糖測定ができる方は、3~4時間ごとに測定する)
- ④ 食事が摂れない時も、自己判断でインスリン注射を中止しない
- ⑤ 早めに主治医(つながらない場合は医療機関)に連絡する

💡 対応は患者さんごとに異なります。事前に主治医と相談し、どう対応すべきか確認しておきましょう

食事・水分・電解質の摂取が大切

発熱・下痢・嘔吐がある時は、脱水予防のため**水分・電解質(OS1などの経口補水液)**を少量ずつこまめに摂ることが大切です。

症状が落ち着いてきたら、**消化が良くて温まるもの**(スープ類・薄い味噌汁、お粥や雑炊・うどんなど)を食べてください。**炭水化物をおにぎりなら1食1個・うどんならば1食1玉を目安に1日100g**は摂るように心がけてください。

糖尿病の薬はすべて中止する(クリニック通信 Vol80号をご参照ください)

基礎インスリン(ゾルトファイも含む)は継続する

※追加インスリンは食事量に応じて調整が必要です。ご相談ください！

GLP1受動態作動薬(マンジャロ・オゼンピック・リベルサス)は中止する

→食欲を低下させ、消化管の運動を抑制するため、再開は体調が回復してからにしてください。

- ※ケトン体測定チップをお持ちの方は、シックデイの時に測定してください
- ※判断に迷われる場合は、お電話にてぜひご相談ください