

糖尿病のひとの安心メモ

# 体調が悪い時(シックデイ)

監修:東京女子医科大学 糖尿病センター 准教授 三浦順之助先生



## 体調が悪い時(シックデイ)とは？

糖尿病治療中の人が発熱、下痢、嘔吐などの症状で、食事が十分にとれなくなったりする場合をシックデイといいます。シックデイでは、血糖コントロールがうまくできない場合があります、特に注意が必要です。

## 体調が悪い時の対応(シックデイ・ルール)



### 水分補給

- 脱水症状を起こしやすくなるので、1日に少なくとも1L以上の水分をとる。

### 食事

- 食欲がないときは、おかゆやうどん、スープなどをとり、絶食をさける。
- 少ししか食べられない場合は、こまめにとるようにする。
- 冷たい牛乳や炭酸飲料はひかえる。
- 経口補水液を少しずつ飲んでもよい。



### 自己測定

- 自己測定が可能な人は、こまめに血糖値を測定する。

次のような時は  
かかりつけの先生に連絡を

- 水分や食事がまったくとれない。
- 高血糖が続く。
- 血糖の変動が激しく、血糖コントロールが困難。

(入院が必要な場合もあります。)

## なぜ、うまく血糖コントロールができなくなる？

急性期疾患によりストレスが加わるため、普段より血糖値が上昇しやすくなります。さらに、発熱、下痢、嘔吐や発汗が続くことで、脱水や高血糖も起こりやすくなります。

### お薬の投与量の調整

#### 1型糖尿病の方

血糖値を測りながら、インスリン製剤は継続して注射する。  
自己判断で注射をやめない。

#### 2型糖尿病の方

インスリン製剤の場合、食事がとれない時は、主治医の指示のもとでインスリン製剤を減量、場合により中止。  
半量以上とれる時は通常量を注射する。  
インスリン製剤以外のお薬の場合、その種類や、食事の量によって、お薬の減量、または中止が必要となる。

### 大切なこと

- 自己判断で注射をやめない。
- 測定値や症状などを主治医に連絡し、適切な指示をもらう。
- 普段から主治医とシックデイについて話しておく。



## 主治医に連絡すべき主な症状

主治医と事前に相談しておき、次のような時は連絡をとって指示を仰ぎましょう。

嘔吐や下痢がひどく、  
半日以上続く時



食事がまったく  
とれない時



高血糖が  
1日以上続く時



高熱が  
2日以上続く時



短期間で大幅に  
体重が減った時



口渇、多飲、多尿などの症状、  
または尿量が減った時



その他、わからないことは、主治医にご相談ください。

