

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 三浦順之助先生



changing diabetes®

  
novo nordisk®

## 体調が悪い時（シックデイ）とは？

糖尿病治療中のひとが発熱、下痢、嘔吐を起こしたり、食事が十分にとれなか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、うまく血糖コントロールが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。



### 自己測定

・こまめに  
血糖値を測定する。



## なぜ、うまく血糖コントロールができなくなる？

病気などでストレスが加わるため、普段より血糖値が上昇してしまいます。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ってしまいます。

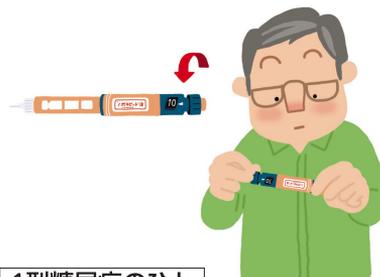
### 食事

- 食欲がなくても、おかゆやうどん、ジュースなどをとり、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。

### 次のような時は入院の場合も

- 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。

### インスリン投与量の調整



#### 1型糖尿病のひと

インスリンは継続して注射する。

#### 2型糖尿病のひと

食事がとれない時は、主治医の指示のもとでインスリンを減量もしくは中止。半量以上とれる時は通常量を注射する。

- 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。

## 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。

