

ノボケア Smile

笑顔を支えるインスリン療法

2009
冬
No.20



監修 岩本安彦 (東京女子医科大学糖尿病センター センター長)
編集協力 岩崎直子 内潟安子 尾形真規子 北野滋彦 佐倉宏 佐藤麻子 佐中真由実 新城孝道 中神朋子 馬場園哲也
(東京女子医科大学糖尿病センター) アイウエオ順

ノボケア Smile
笑顔を支えるインスリン療法
No.20 Winter 2009

2009年1月発行 / 第1版第1刷発行 非売品
[発行]
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル
www.novonordisk.co.jp
[企画・制作]
電通サドラー・アンド・ヘネシー株式会社
〒104-8427 東京都中央区築地1-12-6 築地えとビル



1425190101 (2009年1月作成)

レッツ・フォーカス 1型糖尿病

ズームアップ インスリン
体調不良時のインスリン治療 — シックデイ



体調不良時の インスリン治療

— シックデイ

東京女子医科大学糖尿病センター
佐中 眞由実

糖尿病の患者さんが、糖尿病以外の病気で高熱や下痢・嘔吐など、体調不良になった時の血糖値の変動は、通常とは異なってきます。食事や水分が摂れない時のインスリン療法や内服薬、体調管理はどのようにすればよいか、東京女子医科大学糖尿病センター佐中眞由実先生にお話を伺います。

シックデイの状態

糖尿病の患者さんが、インフルエンザなどで高熱が出たり、嘔吐や下痢で、食事や水分が十分に摂れないほど体調を崩した状態を「シックデイ」と呼びます。食事が摂れない状況では、血糖値が下がっているに違いないと思う方も多いことでしょう。しかし、一般的にシックデイでは、血糖値は上昇しています。これはグルカゴンやカテコールアミンといったインスリン拮抗ホルモンや、炎症性のサイトカインが増加するために、インスリン抵抗性になるのが原因といわれています。また、高熱や下痢・嘔吐による脱水や、インスリン不足や適切な治療が行われていない場合はケトアシドーシスという状態になることもあります。

シックデイの基本的な対応

シックデイの時の対応は、個人差や病状により異なりますが、まずは「シックデイ・ルール」を知っておきましょう。

1) 1型糖尿病では基礎分泌分のインスリンを止めない

1型糖尿病の患者さんでは、インスリンの分泌がほとんどないので、基礎分泌分のインスリンは、通常通り打たなければいけません。持効型インスリンを1日1回、あるいは中間型インスリンを8～12時間おきに1日2～3回など、通常どおり打ちます。しかし、追加分泌分として打っている超速効型もしくは速効型インスリンなどは、食事の量や血糖値によって、インスリンの量を変更する場合があります。シックデイで、食事が全く摂れない時でも、血糖値は通常より上昇していることが多いため、3時間おき程度に血糖自己測定を行い、インスリン量を調節するようにします。

2) 2型糖尿病ではインスリンの量の調整が必要

2型糖尿病の患者さんでは、インスリンの基礎分泌は残っていることが多く、追加分泌分としてインスリン療法を行っていることがほとんどでしょう。そのため、食事の量や病状によって、インスリンの量や打ち方を変更する場合があります。2型糖尿病の患者さんでもインスリンの基礎分泌、追加分泌共に低下している場合には、1型糖尿病に準じた対応をします。

3) 水分補給は多めに

高熱や嘔吐・下痢の時などは、ご自身が感じている以上に、体は脱水状態になりやすくなっています。最低でも1.5～2リットルの水分摂取が必要です。スポーツドリンクやスープなど、摂れるものであれば何でも構いませんので、できるだけ水分を摂るようにしましょう。ただ、甘い飲み物は高血糖になるので注意が必要です。脱水かどうかの目安のひとつは尿量です。尿の回数や1回の量が少なければ、脱水の可能性があります。

4) シックデイでの食事の工夫

十分に食事が摂れない時には、おかゆなど消化のよいものや、口当たりのよいものなどから少しずつでも栄養と水分を摂りましょう。糖尿病とはいえ、人間には糖質が必要です。シックデイでは甘いものもOKです。冷たい果物の缶詰、アイスクリーム、シャーベット、ゼリー状食品など、糖質を主体としたカロリーが摂取できるものを、少しずつ摂るようにしましょう。

5) 糖尿病の内服薬はどうする？

血糖値を下げる薬には、食事の量によって中止したり、減量することがあります。SU薬、α-グルコシダーゼ阻害薬、インスリン抵抗性改善薬、ビッグアナイド薬など、糖尿病の経口薬にはいろいろな種類があります。対処方法は一律ではありませんが、食事を摂取できない時には基本的には中止します。

水分が全く摂取できない時には入院が必要であり、インスリンや経口薬の量や回数で、わからないことがある場合は、主治医に連絡して指示を仰ぐことが最も大切です。

糖尿病の患者さんでは、特に血糖コントロールが不良の場合、抵抗力の低下により感染症などにかかりやすい傾向にあります。また、シックデイを機に糖尿病が悪化することもあります。シックデイには、普段と違う対処が必要だということを知り、悪化させないように心がけましょう。また、主治医とシックデイの対応について話し合っておくとよりよいでしょう。

シックデイの時の対処方法

- ① 食欲がない時でも、消化の良いおかゆや、糖質を主体としたものでエネルギーを摂りましょう。
- ② 水分は1日1.5～2リットルを目標に多めに摂りましょう。
- ③ インスリン療法を行っている場合は、血糖自己測定を行ってインスリンを調節しましょう。
- ④ 経口血糖降下薬は食事を摂取できない時は中止しましょう。
- ⑤ インスリン療法や内服薬についてわからない時は、主治医に連絡して指示を仰ぎましょう。
- ⑥ 水分摂取も不可能な時には、入院が必要です。病院を受診してください。