

病気になった時の対処方法(シックデイルール)

シックデイとは・・・

＝糖尿病の患者さんが、発熱や下痢、嘔吐が出現することによって、

ストレスや脱水にて、血糖コントロールが著しく困難におちいった状態を『シックデイ』といいます。



どんな時に起きやすいの？

- ①風邪、インフルエンザ・コロナウイルスなどの感染症 ②胃炎、腸炎などの消化器系の病気
③広い意味では、ほかの病気になった時(やけど、骨折、外傷、手術時など)④災害が起こった時(食べ物や飲み物の供給が減る、非常時)にも、起こりやすいです。

シックデイになると血糖値が大きく乱れやすい

1、高血糖になりやすい

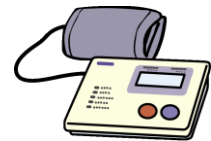
病気になると、体にとってストレスとなるので、ステロイドホルモンなどストレスホルモンが分泌されます。ストレスホルモンは、急性期における体の防御に役立つ反面、インスリンの働きを弱め高血糖を引き起こします。糖尿病でない人は、その分泌にあわせてインスリンも多く分泌されますが、糖尿病の人はインスリンの追加分泌が十分でないため、血糖値がいつもより上昇します。

2、低血糖にもなりやすい

シックデイは食欲が低下して、いつものように食べられないことが少なくありません。お薬やインスリンの調節が必要になる場合があります。

基本的な対応

- ☆ 安静と保温に努めましょう。早めの受診・連絡を。
- ☆ 病状のチェック（血糖・体温等）をする。
- ☆ インスリン治療中の患者さんは自己判断で中断しない。
- ☆ 経口薬・GLP1 受容体作動薬は種類や食事の量に応じて減量・中止する。
- ☆ 食事・水分・電解質を摂りましょう。



シックデイの時にはどうしたら良いの？

- ①安静にして体力の消耗を防ぎます。
高熱の場合は、額や両腋(わき)の下を冷やしましょう。
- ②必要な検査をして、現状をチェックしましょう。
血糖値、体温、血圧、食事量、自覚症状などを
日付と時間ごとに記録しておく、経過がよくわかります。
- ③食事や水分、電解質をこまめにとりましょう。



●水分

脱水にならないように、1 時間に100ml、少なくとも1日1~1.5Lの水や麦茶を摂るようにします。(利尿作用のあるカフェインが入った緑茶やコーヒー・紅茶は水分摂取には不向きです。)

OS-1という市販の飲み物は、脱水改善に効果がある飲み物です。500ml中に、塩分1.5gと電解質もバランス良く含まれています。脱水の場合は、1日1~2本を目安に摂ると良いでしょう。

●食事

食欲がなくても、絶食はさけ、**おかゆ・果物・うどんあるいは、ジュース・アイスクリーム・シチュー・茶碗蒸し・味噌汁**などで炭水化物・水分をとるようにします。

このような時は受診しましょう！

- ①発熱、嘔吐、下痢が続くとき
 - ②1日中全く食事がとれないとき
 - ③腹痛が強いとき
 - ④38℃以上の熱が続くとき
 - ⑤インスリン注射量や経口薬の服用量が自分で判断できないとき
- まず、クリニックにお電話ください。



このような時は入院が必要になることがあります

- ①嘔吐、下痢が止まらず、食事を摂ることができないとき
- ②高熱が続き、血糖値が350mg/dl以上のとき
- ③尿ケトンが強陽性のとき

治療法別の対応(高血圧薬)

●高血圧薬

血圧が低いと、特にご高齢の方は、腎血流が減ってしまいます。収縮期血圧が109mmHg以下の場合は、血圧の薬を半分に減らし、収縮期血圧を110mmHg以上に保つようにしましょう。

●わからないことがあれば、いつでも遠慮なくご連絡ください。

但し、クリニックに連絡がとれない場合や、夜間などは、糖尿病連携手帳・お薬手帳病状を記録したメモを持って、近くの救急病院を受診してください。



『自己血糖測定器の保守点検のお知らせ』

自己血糖測定器の保守点検を実施します。点検をご希望の方は、受診時に測定器を持参してください。

対象機器 (ワンタッチベリオビュー・ワンタッチベリオIQ・グルコカードプラスケア・フリースタイルリブレのリーダー)

点検時期は2026年7月~9月の間です。



2026年8月 井上内科クリニック