

糖尿病だより

シックデイとは？

糖尿病治療中の人が発熱、下痢、嘔吐、食欲不振などで食事が十分にとれなくなったりすることにより血糖管理が難しくなる状態のことです。

シックデイのときには、他の病気や体調不良によりストレスが加わることで、さまざまなホルモンが分泌され、インスリン作用が抑制されるため血糖が上昇しやすくなります。



シックデイ・ルールの基本

- ◆ 安静と体温調節（発熱時は冷やし、適度な保温を）
- ◆ 水分補給と食事
 - ・1日1～1.5Lを目安に水分補給をしましょう。
 - ・食欲がなくても、お粥や麺類、果物など消化しやすいものをとりましょう。
- ◆ 症状をこまめにチェック
 - ・体温、体重、食事量、自覚症状などを記録しましょう。
 - ・血糖自己測定は3～4時間おきに測定しましょう。
- ◆ 注射薬や飲み薬について、自己判断しない。
 - ・薬の種類・使用量によって対応が異なります。自己判断せず、医師に相談しましょう。



38℃以上の高熱や嘔吐・下痢が激しく続く場合などは、早めの受診を心がけましょう。