

# シックデイ（風邪症状などで食事が摂れないとき）について

糖尿病の方が感染症にかかり、**熱が出る・下痢をする・吐く、また食欲不振によって、食事ができない**ときのことを『シックデイ』（体調の悪い日）と言います。シックデイでは、病気を治そうとするホルモンが血糖値を上げます。また、下痢や嘔吐などで脱水になることも血糖値を上げる要因となります。しかし、食事を取らない状態でインスリンを使用すると逆に低血糖になってしまう可能性もあります。このようにシックデイでは、血糖値がとても不安定になることに注意して下さい。血糖測定が可能な方は**血糖測定を頻回（3～4時間おき）に行い、血糖変動に注意して下さい**。血糖値が普段に比べて著しく違う場合には受診して下さい。また、以下の指示に従って下さい。

- ① 安静と保温に努める。
- ② 水やお茶などで水分摂取を心がけ、脱水を防ぐ。
- ③ 食欲がなくても、おかゆ、果物、うどん、ジュースなどで炭水化物を補給する。
- ④ インスリン治療中の患者では自己判断でインスリンを中止しない。

## <シックデイの時のお薬>

### 1. 飲み薬

### 2. 混合型インスリン（ノボラピッド 30 ミックス、ライゾデグ等）

### 3. 持効型インスリン（インスリングラルギン・トレシーバ等）

### 4. インクレチン関連薬（ビクトーザ等）

## <シックデイに限らず医療機関の受診が必須な場合>

1. 嘔吐や下痢が激しく1日以上続き、食事をほとんど摂れないことが続く時。
2. 高血糖（350 mg/dL 以上）が1日以上続く時。
3. 38℃以上の高熱が2日以上続き、改善傾向がみられない時。
4. 腹痛が強い時。
5. 胸が痛い、呼吸困難(息苦しい、ゆっくりとした深い呼吸である)、意識がもうろうとする、ぼーっとする時。
6. 脱水症状(口渇、動悸)が激しい、あるいは著しい体重減少がみられる時。
7. インスリン注射量や経口血糖降下薬の服用量が、自分で判断できない時。

**受診の際にはお薬手帳を持参しましょう！**

日付                    /   /                    担当：

松波総合病院薬剤部作成  
松波総合病院糖尿病センター 林センター長 監修 ver.1