

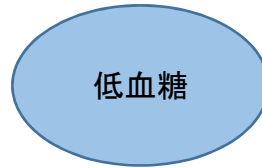
# シックデイ (Sick day)



## シックデイとは？

糖尿病治療中の人が発熱（風邪・インフルエンザ・コロナなど）・下痢・嘔吐・食欲不振などで食事が十分に摂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事を「シックデイ」と呼びます。

## シックデイでは血糖値が乱れやすくなります



## シックデイの時には、なぜ血糖管理がうまくできなくなるの？

糖尿病のある人は、ほかの病気や体調不良によりストレスが加わることで様々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。

その反対に、シックデイには食欲が低下していつものように食べられなくなることがあります。いつも通りに薬を飲んだり、注射すると低血糖がおきてしまいます



## 血糖管理が良くないと、感染症も重症化しやすくなるの？

血糖管理が不良な場合には、感染症が重症化しやすいとされます。そのため、高血糖の原因となった病気への初期の対応が大切になります。早めに医療機関に相談しましょう。当院受診の際は、電話連絡をお願いします。



## シックデイ・ルールの基本

安静と体温調節

水分補給と食事

脱水になりやすいため、1日1~1.5Lを目安に水分を取りましょう  
食欲がなくても絶食せず、炭水化物（お粥・おじや・うどんなど）を  
なるべく口にするようにしましょう。



## 注射薬や飲み薬は自己判断しない

注射や薬の種類によっては中止するもの、しないものがありますので判断に迷うときには、  
当院・医師・薬剤師へお問い合わせください。



## こんな時はすぐに主治医に連絡を

- ◆38度以上の高熱が2日以上続くとき
- ◆嘔吐や下痢が激しく1日以上続くとき
- ◆食事ができないとき
- ◆血糖値が350 mg/dl 以上のとき
- ◆腹痛が強いとき
- ◆胸の痛みや呼吸困難、意識の低下がみられるとき
- ◆脱水症状が激しい、あるいは著しい体重減少がみられるとき

