

# シックデイの理解を深めましょう！

2022年8月

滝川市立病院

糖尿病療養支援委員会

みなさんシックデイという言葉はご存知ですか？

今回はシックデイに関しての正しい知識を身に付け、今後の療養に役立ててもらえると嬉しいです。糖尿病患者さんは体調を崩すことで血糖のコントロールが不十分になってしまうので、対処法を十分に理解して対応できるようにしましょう。その際、自身のインスリンや飲み薬の種類により判断が変わる場合があるため、シックデイと共に自身のインスリンや飲み薬の種類を確認する機会にしていただきたいと思います。

# シックデイとは？

## シックデイとは…

⇒ sick day = **病気の日**



糖尿病患者さんが**風邪や胃腸障害で食事がとれない等の不調**がある場合をいいます。

シックデイの際には血糖値が高くなったり低くなったりと乱れることが多く、血糖コントロールが難しくなります。

そのため、対処法(シックデイルール)を身に付けておく必要があります。

# 対処法（シックデイルール）



1. 安静と保温に努める
2. 水やお茶などで水分摂取を心掛け、脱水を防ぐ（1L以上）
3. 食欲がなくても、お粥、果物、うどんなどで炭水化物を補給する
4. インスリン治療中の患者は自己判断でインスリン注射を中止しない
  - 1) 食事量が少なくてもインスリンは中止しない
  - 2) 自己血糖測定を行いながらインスリン量を調整する
5. 経口血糖降下薬、GLP-1受容体作動薬は種類や食事量に応じて減量・中止する
6. 早目に医療機関に連絡をして必要であれば受診する 休日の場合でも電話連絡してから受診する

※現在はコロナ禍でマスクやうがい手洗いは必須になっていますが、普段から風邪予防の為にうがいや手洗いをして予防することも大切です。

# 飲み薬、GLP-1受容体作動薬の治療中の場合

\* 飲み薬の種類によってはインスリンの分泌を促進するものや食事を食べることで血糖値を下げる効果のあるものなどがあるため、あらかじめ主治医にシックデイ時の薬の飲み方について確認する必要があります。

\* GLP-1受容体作動薬は食欲を低下させ、消化管の運動を抑制するものであり、中止が望ましいとされていますが、自己判断はとても危険です。



**早目に病院へ連絡して、病状と内服に関する相談または受診をしていただき、主治医の指示を確認して下さい。**

# インスリン注射をしている場合



## 1型糖尿病の場合

基礎インスリン(持効型溶解インスリン、中間型インスリン)の場合は食事が減ったり、全く食べられなくても原則減量はしない。

追加インスリン(超速効型インスリン、速効型インスリン)の場合は食分量及び血糖値に応じて調整する。

食分量がわからない場合は超速効型インスリンを食直後に注射するようにする。

**☆一度ご自身のインスリンの種類をご確認ください。**

**☆定期受診時、主治医に対応の確認をしてみましよう。**

## 2型糖尿病の場合



- \* 混合型インスリン1日2回の注射の場合は食事量や血糖値によって調整する
- \* 経口血糖降下薬と持効型インスリンを併用している場合には原則として変更なくそのまま注射する  
ただし、全く食事がとれない場合には減量や中止にする場合もある

☆一度ご自身のインスリンの種類をご確認ください。  
☆定期受診時、主治医の対応の確認をしてみましょう。

# こんな時迷わず受診を

- \* 高い熱が続く(38℃以上)
- \* 高血糖が続く(350mg/dl以上)
- \* 下痢や嘔吐などの消化器症状が強い
- \* 腹痛が強い
- \* 胸痛・呼吸困難、意識混濁が見られる  
(ケトアシドーシスの症状)
- \* 全く食事がとれない、もしくは著しく少ない、  
脱水症状が激しい
- \* インスリンや飲み薬で判断に迷う

受診の判断に迷うときには無理せず一度外来に連絡をいれてください。



# ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトーシス）

これから夏場にかけて最近の北海道は気温が高くなります。汗をかき、たくさん水を飲む機会があると思います。しかし、飲み物を間違えることでケトアシドーシスになる可能性があるため注意が必要です。

糖を含む清涼飲料水を多量に飲む



高血糖になる

のどが渴いてまたさらに清涼飲料水を飲む

これらを繰り返すことによりインスリン分泌量は少なくなり、脂肪が分解されてケトーシス・ケトアシドーシスを発症します。

症状

著しい口渇、多尿、倦怠感・意識障害、消化器症状（嘔吐・腹痛など）

# 最後に…

今回はシックデイに関して理解を深めることができましたか？  
体調不良時には対処法を実践しつつ、迷うときには病院に連絡・相談をお願いします。また、事前に主治医にシックデイ時の対処法を確認しておくことで焦らずに対応できると思います。

いつもと違う医療機関に受診の際は糖尿病がある事、飲んでいる薬やインスリンを伝えましょう。

「糖尿病連携手帳」又は  
「自己管理ノート」を  
持ち歩きましょう！！

## 糖尿病連携手帳



☞ 詳しい情報はこちら、日本糖尿病協会のサイトをご覧ください。