

# もしもの時に備え シックデイについて知ろう



## シックデイって何？ Sick day = 病気の日

発熱・下痢・嘔吐  
感染症など



食欲不振  
食事が困難

(抗がん剤・口腔粘膜炎など)



糖尿病の方が別の病気などで  
いつも通りの食事が食べられない時を  
シックデイと言います。



## シックデイにおける注意点は？



シックデイでは血糖値が乱れやすくなります。  
高血糖・低血糖・脱水症状に注意が必要です。

### 高血糖

体調を崩すと身体にストレスがかかり、食事があまりとれない時でも血糖が上がります。  
お薬やインスリンを中断することで、意識低下や昏睡に陥る危険があります。

### 低血糖

食事がとれない時や食事量が不安定な時に、いつもと同じ糖尿病のお薬では、効果が過剰になり血糖が低くなりすぎることがあります。

### 脱水症状

下痢・嘔吐などで水分が十分にとれないと脱水になります。  
その際、お薬の副作用が出やすくなる可能性があります。

# シックデイの時の対応は？

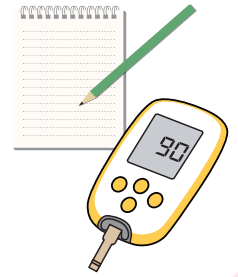
## 安静と体温調節

安静が重要です。  
特に感染症の時は体力の  
消耗を防ぎ症状の悪化  
を防ぎます。



## 体温と血糖値をこまめに確認

体温、体重、食事量な  
ど記録しましょう。  
血糖自己測定もしま  
しょう。



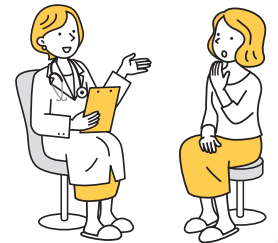
## 十分な水分摂取

十分な水分を摂取し脱水を  
予防しましょう。  
□当たりがよく消化のよい  
食物を摂取しましょう。  
例：おかゆ、うどん、アイス、ゼリー



## インスリン量・お薬の調整

どのように調整する  
か事前に医師と相談  
しておきましょう。  
自己判断での調整は  
危険です。



## 医療機関への相談や 受診のタイミングは？



- 下痢、嘔吐などの強い自覚症状が続く
- 食事が全く食べられない、水分摂取ができない
- 高熱（およそ 38℃以上）がある
- 高血糖（350mg/dL 以上）が続く
- インスリンの量やお薬の量で自己判断に迷う

体調不良を我慢せず早めに医療機関に  
相談するように心がけましょう。