

シックデイとは？

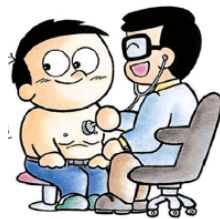
発熱、嘔吐、下痢、食欲不振などにより、**通常の食事が摂れない場合**を言います。文字通り「病気の日」です。風邪を引いたり怪我をしたり、どこかに炎症を起こしたり、そういった感染症・外傷・歯の病気などの**糖尿病以外の病気**にかかった時の為に、**特別なルール**があります。

シックデイ・ルール

1. 温かく、安静にする。

2. **早めに**主治医と連絡をとる。

症状が軽いときは1日程度様子を見てかまいません。



- **全く**食事が摂れない。
- 下痢や嘔吐が続く。
- 腹痛が強い。
- **38度以上の熱**が続く。
- 高血糖が続く。(250mg/dl以上)
- お薬やインスリンの量をどうしたらいいのかわからない。



こんな時は**迷わず主治医に連絡し、早めに受診**するようにお願いします。

3. 食事・水分・電解質を摂る。

発熱・嘔吐・下痢などの症状がある時は、

- 体が温まる
- 消化が良い
- 水分・電解質が補給できるもの



メン類・おかゆ
おじや・スープ
などの消化の良い
食事を！！

をできるだけ摂るように努力してください。

水分は、体重を測定 しながら取りましょう
基礎体重より体重が減らないよう に注意しましょう



4. 病状チェックを**こまめ**にする。

☆血糖値(尿糖)(尿ケトン体) ☆体温 ☆食事量 ☆自覚症状


シックデイの時には**いつもより多めに検査**をして、
体調の変化に注意しましょう

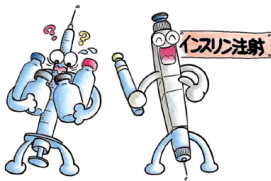
お薬やインシュリンはどうする？

シックデイで食事が摂れないとき、「食事が摂れない＝血糖はあがらない」と思って経口薬やインスリンは要らない、と考えるかもしれませんが、実際にはかなり高い血糖値を示すことも多いのです。ですから薬は「要らない」とはなりません。

自分で薬の飲み方を判断する前に病院に受診するのが一番良い方法です。場合によっては、経口薬の代わりにインスリン注射が必要になることもあります。



インスリン注射では・・・  **自己判断で中止しない！！**



これが基本です！

インスリンは食事が取れなくても必要になってきますので、血糖値をみて注射量をコントロールすることになります。

どちらにしても、

薬を止めたりインスリンの量をコントロールするような状態になる前に、受診するようにしてください。



食べなくても血糖値は上がる

私たちの体には大きな**ストレス**がかかっています。そのストレスに対抗するために分泌されるホルモンは、**血糖値を上昇**させ、インスリンの働きを抑制します。

また、**脱水**などがあると、

血液が濃縮し一層**血糖値があがります**。

このような状態でインスリンを止めてしまうと、血糖はますます高くなって、症状を悪化させてしまいます。



ですから、インスリン注射を打っている方は

絶対にインスリン注射を止めてはいけません。

シックデイでは急速に症状が悪化して昏睡に陥ることもあります。

もちろん、**血糖が下がる場合もあります**。(必ず血糖が高くなるというわけではありません。)

シックデイ中は、**血糖値を細かくチェック**することが必要です。

たかが風邪、たかが下痢などと思わずに、**早め早めの受診**を心がけてください。



《シックデイ》

評価項目(下記の項目より)

A:3 項目クリア

B:2 項目クリア

C:1 項目クリア

D:クリアなし

1. シックデイ・ルールについて

暖かく、安静にする・早めに主治医と連絡をとる・食事・水分・電解質を摂る

症状チェックをこまめにする。

※4 つのうち 2 つが言える

2. お薬はどうするか

※自己判断で中止しないことが言える

3. シックデイについて

※説明ができる