

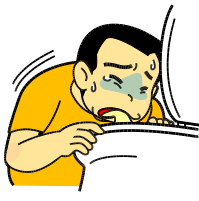
シックデイ 病気の日はどう対応する？

★シックデイとは

- 風邪やインフルエンザ、熱や下痢・嘔吐で食事ができないなど、体調の悪い日をシックデイ (Sick Day) といいます。
- 血糖のコントロールが乱れるので、早めの対処が大切です。
- 病気の際は、ストレスホルモンの分泌やインスリンの作用の低下などにより、血糖が高くなりやすくなります。
- 逆に食事がとれず、低血糖になる可能性もあります。



(下痢)



(嘔吐)



(咳・風邪)



(発熱)



(腹痛)

★シックデイの対応

1. 温かくして、
安静にする

- この基本的な対応で効果があります
- 体力の消耗を防ぎ、回復が早まります

2. 食事・水分・
ミネラルをとる

- 発熱や下痢、嘔吐があれば脱水になるので予防しましょう
- 症状も悪化しにくくなります

3. 早めに病院に
連絡・受診する

- 下痢や嘔吐で食事が全く摂れないとき
- 激しい腹痛のとき
- 38度以上の高熱が続くとき

4. 病状をこまめ
にチェックする

- 血糖値、体温、脈拍、血圧、食事・水分摂取量、自覚症状を把握する
- こまめなチェックがあると、医師も適切な指示が出せます



シックデイの時のお薬をどうするかは、普段から医師と相談して決めておきましょう！