

治療のはなし



シックデイ

シックデイとは

糖尿病の方は、ウイルスなどに対する抵抗力が低下しているため、さまざまな感染症にかかりやすいとされています。

糖尿病の方が、感染症にかかり、**熱が出る・下痢をする・吐く、また食欲不振によって、食事ができない**ときのことを『**シックデイ**』（体調の悪い日）と言います。

このような状態では、インスリン製剤を普段使用する必要のない血糖コントロールが日頃は良好な方でも、著しい**高血糖**になり、たいへん重い状態になることがあります。1型糖尿病などでインスリン製剤の使用が必須の方では、さらに高血糖になりやすく、注意が必要です。また、体調が悪いことで食事ができずに低血糖になる可能性もあり、血糖値の確認が大切です。

こんな時は、シックデイに注意



嘔吐する



風邪をひく



熱が出る

シックデイルール

シックデイの時の家庭での対応の基本を『**シックデイルール**』と言います。

シックデイの時には、以下の対応を行いましょ。より具体的な内容は、あらかじめ主治医と相談し、決めておきます。

シックデイルール

- 安静と保温につとめましょ。
- スープなどで十分に水分を摂り、お粥やうどんなどで炭水化物をとりましょ。
- インスリン製剤を使っている方は、決して自己判断でインスリンを中断しないようにしましょ。
- 飲み薬を使用している方は、薬の量の調整が必要な場合があります。
- 可能ならこまめに血糖自己測定をして、血糖値と病気の状態を確認しましょ。



シックデイの時で、どのように対応していいか悩む場合は、電話などで主治医と相談をしてください。相談の時には、「いつから、どんな症状、食事はどのくらいとれているか、血糖値」などの情報をお伝えください。

特に、下記の症状がある方は、すぐに医療機関へ連絡をするか、受診をしてください。入院が早急に必要の場合もあります。

すぐに医療機関へ連絡をするか、受診をする状態

- 嘔吐・下痢がとまらない、38 度以上の高熱が続くとき
- 食事が 24 時間にわたって、全くとれない、または極端に少ないとき
- 血糖値が 350mg/dL 以上が続くとき
- 意識の状態に変化があるとき

いつシックデイになるかはわかりません。

普段から、主治医と、病気・治療のことと共に、シックデイの時の対応について詳しく話しておくといいでしょう。具体的な血糖値の値や、薬の使い方、医療機関に相談すべきタイミングなどをあらかじめ決めて、文章にしておく、いざという時に役に立ちます。遠慮せず、医師、医療スタッフにお声かけください。



参考文献

日本糖尿病学会 編・著 糖尿病治療ガイド 2018-2019 文光堂 2019

日本糖尿病学会 編 糖尿病診療ガイドライン 2019 第1刷 南光堂 2019

国立国際医療研究センター病院糖尿病内分泌代謝科 CDEJ 「シックデイ・病気の日はどう対応する？」 2014 より（図の引用含む）