

# 10. Journée de maladie

## Comment faire les jours de maladie ?

シックデイ 病気の日はどう対応する？

### ★ Qu'est-ce qu'un jour de maladie ?

シックデイとは

- Un jour de maladie (*sick day*) est un jour où, par exemple, vous avez de la fièvre ou ne pouvez pas manger à cause d'une diarrhée ou de vomissements.

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。

- Lorsque vous êtes malade, votre glycémie augmente plus facilement en raison de la sécrétion d'hormones de stress et d'une action réduite de l'insuline.

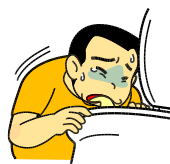
病気ときは、ストレスホルモンの分泌やインスリンの作用の低下などにより、血糖が高くなりやすくなります。

- À l'inverse, vous risquez de faire de l'hypoglycémie lorsque vous ne pouvez pas manger.

逆に食事が食べられず低血糖になることもあります。



(diarrhée)  
(下痢)



(vomissement)  
(嘔吐)



(toux/rhume)  
(咳・風邪)



(fièvre)  
(発熱)



(maux d'estomac)  
(腹痛)

# ★ Que faire un jour de maladie

シックデイの対応

Se réchauffer et se  
reposer

温かく、安静にする

Prendre un repas et  
absorber de l'eau et  
des minéraux

食事・水分・ミネラルをとる

Vérifier  
fréquemment son  
état de santé

病状をこまめにチェックする

Contactez sans  
tarder un hôpital et  
se faire examiner

早めに病院に連絡・受診する

- Prévient l'épuisement physique et accélère la récupération  
体力の消耗を防ぎ、回復が早まる
- Prévient la déshydratation due à la fièvre, à la diarrhée, aux vomissements, etc.  
発熱や下痢、嘔吐などが原因で脱水になるので予防する
- Empêche les symptômes de facilement s'aggraver  
症状も悪化しにくくなる
- Permet de suivre sa glycémie, sa température, son pouls, sa tension artérielle, les quantités des repas et boissons ainsi que les symptômes subjectifs  
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
- Quand on ne peut plus du tout s'alimenter  
食事が全く摂れないとき
- En cas de vomissement, diarrhée ou maux d'estomacs importants  
強い嘔吐・下痢・腹痛があるとき
- En cas de persistance d'une fièvre de 38 °C ou plus  
38度以上の高熱が続くとき
- En cas d'hyperglycémie et d'hypoglycémie  
高血糖や低血糖がある
- Quand la conscience est altérée (incapacité à parler, étourdissement)  
意識状態が悪い（会話できない、ぼんやりしている）

(Note) Les personnes atteintes de diabète sucré de type 1 ou ne sécrétant plus d'insuline ne doivent jamais interrompre l'administration d'insuline à longue durée d'action.

注) 1型糖尿病、またはインスリン分泌が枯渇している方は、持効型インスリンを絶対に中断してはいけません。



Lors d'un jour de maladie, il vaut mieux arrêter de prendre certains médicaments et continuer de prendre d'autres. Consultez votre médecin au préalable pour déterminer une façon de faire face !

シックデイの時には、止めたほうが良い薬と、止めてはいけない薬があります。あらかじめ、医師と相談して対応を決めておきましょう！