

10. 시크데이 아픈 날은 어떻게 대처할까?

シックデイ
病気の日はどう対応する?

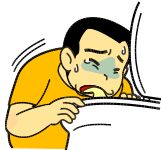
★ 시크데이란

シックデイとは

- 당뇨병자가 열이나 설사·구토로 식사를 할 수 없는 등, 몸 상태가 나쁜 날을 시크데이(Sick Day)라고 합니다.
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。
- 당뇨병자는 몸 상태가 나쁘면 스트레스 호르몬의 분비나 인슐린 작용의 저하 등으로 혈당이 높아지기 쉽습니다.
病気のときは、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。
- 반대로 식사를 하지 못해 저혈당이 될 수도 있습니다。
逆に食事が食べられず低血糖になることもあります。



(설사)
(下痢)



(구토)
(嘔吐)



(기침·감기)
(咳・風邪)



(발열)
(発熱)



(복통)
(腹痛)

★ 시크데이의 대처 방법

シックデイの対応

따뜻하게 하고, 안정을
취한다
温かく、安静にする

- 체력 소모를 막아 회복이 빨라진다
体力の消耗を防ぎ、回復が早まる

음식·수분·미네랄을
섭취한다
食事・水分・ミネラルをとる

- 발열이나 설사, 구토 등으로 인한 탈수를 예방한다
発熱や下痢、嘔吐などが原因で脱水になるので予防する
- 증상도 쉽게 악화되지 않는다
症状も悪化しにくくなる

증상의 상태를 자주
체크한다
病状をこまめにチェックする

- 혈당치, 체온, 맥박, 혈압, 음식·수분
섭취량, 자각 증상을 파악한다
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

빨리 병원에 연락하여
진찰을 받는다
早めに病院に連絡・受診する

- 음식을 전혀 섭취할 수 없을 때
食事が全く摂れないとき
- 강한 구토, 설사, 복통이 있을 때
強い嘔吐・下痢・腹痛があるとき
- 38도 이상의 고열이 계속될 때
38度以上の高熱が続くとき
- 고혈당이나 저혈당이 있다
高血糖や低血糖がある
- 의식상태가 흐릿하다(대화할 수 없거나
멍하다)
意識状態が悪い(会話できない、ぼんやりしている)

주) 1형 당뇨병 또는 인슐린 분비가 고갈된 분은 지효성 인슐린을 절대로 중단해서는 안 됩니다.

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。



シックデイ 때는 복용을 멈추는 편이 좋은 약과 멈추지 말아야 하는 약이 있습니다. 미리 의사와 상담하여 대처 방법을 정해 놓으세요!

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!