

# 10. シックデイ病気の日はどう対応する？ ၁၀။ နေထိုင်မကောင်းသောနေ့ နေမကောင်းသောနေ့တွင်မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း?

## ★シックデイとは

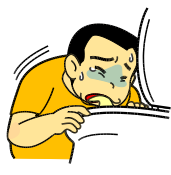
### ★နေထိုင်မကောင်းသောနေ့ဆိုသည်မှာ

- 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。
- အဖျားတတ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့ကြောင့် အစားမစားနိုင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေမကောင်းသောနေ့ကို နေထိုင်မကောင်းသောနေ့(Sick Day)ဟုခေါ်သည်။
- 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。
- နေမကောင်းသောအခါတွင် စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းများထွက်ခြင်းနှင့် အင်ဆူလင်၏လုပ်ဆောင်မှုကျဆင်းခြင်းတို့ကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်မြင့်တတ်လွယ်သည်။
- 逆に食事が食べられず低血糖になることもあります。
- ဆန့်ကျင်ဘက်တွင် အစားမစားနိုင်ဘဲ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်းဖြစ်သည်လည်းရှိသည်။



(下痢)

(ဝမ်းလျှောခြင်း)



(嘔吐)

(အန်ခြင်း)



(咳・風邪)

(ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်း)



(発熱)

(ဖျားခြင်း)



(腹痛)

(ဗိုက်နာခြင်း)

## ★シックデイの対応

### ★နေထိုင်မကောင်းသောနေ့တွင်တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ရန်

温かく、安静にする  
နွေးနွေးထွေးထွေးဖြင့် ဆိတ်ငြိမ်စွာနေပါ

食事・水分・ミネラルをとる  
အစားစားခြင်း၊ ရေဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်တို့သောက်သုံးပါ

- 体力の消耗を防ぎ、回復が早まる
- ခန္ဓာကိုယ်ပြင်းထန်စွာလှုပ်ရှားမှုမလုပ်ဘဲ မြန်မြန်နုလန်ထစေခြင်း
- 発熱や下痢、嘔吐などが原因で脱水になるので予防する
  - ဖျားခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့ကြောင့် ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်နိုင်သောကြောင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်
- 症状も悪化しにくくなる
- ရောဂါလက္ခဏာလည်း အဆိုးဘက်ရောက်နိုင်ချေနည်းမည်

病状をこまめに  
チェックする  
ရောဂါလက္ခဏာကိုမကြာခဏစစ်ပါ

- 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
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်း၊ ကိုယ်အပူချိန်၊ သွေးခဲနှုန်း၊ သွေးပေါင်ချိန်၊ အစားအသောက်၊ ရေဓာတ်သောက်သုံးမှုပမာဏ၊ မိမိခံစားရသော ရောဂါလက္ခဏာများကိုသိထားရမည်

早めに病院に  
連絡・受診する  
အလျင်မြန်ဆုံးဆေးရုံသို့  
ဆက်သွယ်ပြီး ပြသပါ

- 食事が全く摂れないとき
- အစားအသောက်လုံးဝမစားနိုင်ချိန်
- 強い嘔吐・下痢・腹痛があるとき
- ဆိုးဆိုးရွားရွားအန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းများရှိသောအခါ
- 38度以上の高熱が続くとき
- အဖျား38°Cနှင့်အထက်တောက်လျှောက်ရှိနေသောအခါ
- 高血糖や低血糖がある
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များခြင်းနှင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်းတို့ရှိသည်
- 意識状態が悪い（会話できない、ぼんやりしている）
- အသိစိတ်အခြေအနေမကောင်းခြင်း(စကားမပြောနိုင်ခြင်း၊ တွေဝေနေခြင်း)

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。

သတိ) ဆီးချိုအမျိုးအစား၁ သို့မဟုတ် အင်ဆူလင်ကုန်ခမ်းနေသောသူသည် တာရှည်ခံအင်ဆူလင်ဆေးအား လုံးဝဖြတ်ပစ်၍မရပါ။



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！  
နေထိုင်မကောင်းသောနေ့များတွင် သုံးစွဲမှုကိုရပ်သင့်သောဆေးနှင့် ရပ်၍မရသောဆေးများ ရှိသည်။ ကြိုတင်၍ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီးတုန့်ပြန်လုပ်ဆောင်မှုများကိုသတ်မှတ်ထားပါ!