



小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために

シックデイ（体調の悪い日）の過ごし方

体調が悪いとき、何を食べたらいいでしょう？薬の飲み方は？困りますね。そんな日の過ごし方を紹介します。

1. シックデイとは

糖尿病の患者さんが、インフルエンザやカゼ、胃腸炎などの感染症で、熱が出たり、吐いたり、下痢をしたりして、食事が十分とれないような日をシックデイといいます。

抜歯や手術、ケガなどのストレスや、血糖を上げる作用のある薬（ステロイドホルモンなど）を使っている場合も血糖のコントロールが難しくなります。こんなときもやはりシックデイです。

2. シックデイの血糖値

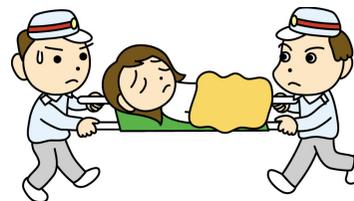
シックデイでは様々な原因により血糖値が不安定になります。発熱や下痢などで体の水分が不足する状態、

『脱水症』は一番の問題です。脱水症になると血糖値が高くなり、このため尿が増え、さらに脱水が進むという悪



循環となります。また、体にかかるストレスによって、血糖を上昇させるホルモン（ステロイドホルモンやカテコラミンなど）がたくさん分泌され、炎症性サイトカインという物質により、インスリンが効きにくい状態（インスリン抵抗性）となります。これらの原因により、食事が十分とれていなくても高血糖になります。脱水と高血糖が続くと脂肪が分解し、ケトosisという状態になります。特に1型糖尿病の患者さんが、食べられないからとインスリンを打つのをやめてしまうと、命に係わる重篤なケトアシドーシスをきたします。

1型の患者さんは絶対にインスリンをやめてはいけません。



3. シックデイに備えて・日ごろの対策

- ①日ごろから血糖自己測定や尿糖検査など、自分の血糖値を知る方法を学んでおきましょう。熱やおう吐、下痢の時に血糖値を確認することはとても大切です。
- ②脱水症と糖分不足を防ぐため、普段は飲まないスポーツドリンクやジュースも、非常用に用意し、シックデイには、血糖を測りながら、少しずつ頻回に飲むようにしましょう。コンソメスープやみそ汁もお勧めです。
- ③シックデイの薬の飲み方、インスリンの使い方について日ごろから医師の指導を受けておきましょう。内服薬の場合、薬によって対応の仕方が異なります。
- ④重症にならないうちに病院を受診しましょう。

病院を受診する必要がある時

- ①発熱、痛み、吐き気、おう吐、下痢などの急性症状が強く、1日以上続くとき
- ②食事がとれない時
- ③脱水症状（のどのかわき、皮膚がかさかさして弾力がない、強いだるさ、頭痛、体温の上昇など）がひどい時
- ④意識がぼんやりしたり、うわごとを言ったりしている時
- ⑤日ごろに比べ高血糖が続く時
- ⑥低血糖発作やその可能性がある時

入院治療が必要な時

- ①糖尿病性ケトアシドーシス
- ②非ケトン性高浸透圧性昏迷（重症の脱水症状と高血糖で意識がない）
- ③はき気や下痢が止まらず、水を飲むこともできず、持続して点滴が必要な時
- ④外来で治療しても 350mg/dl 以上の高血糖が続く時。
- ⑤高齢者で感染症があり、高血糖となった時
- ⑥低血糖が長引き危険が高い時



★インスリンや内服薬の調整の仕方について、具体的な対応を主治医とよく相談しましょう。

内科 柳澤