

病気になった 時の対策

シックデイ・ルール

No.12

今日のポイント

- 1. シックデイでは血糖値が大きく乱れやすい**
- 2. 最も注意が必要なのは糖尿病の「急性合併症」**
- 3. シックデイの対応**

1. シックデイでは血糖値が大きく乱れやすい

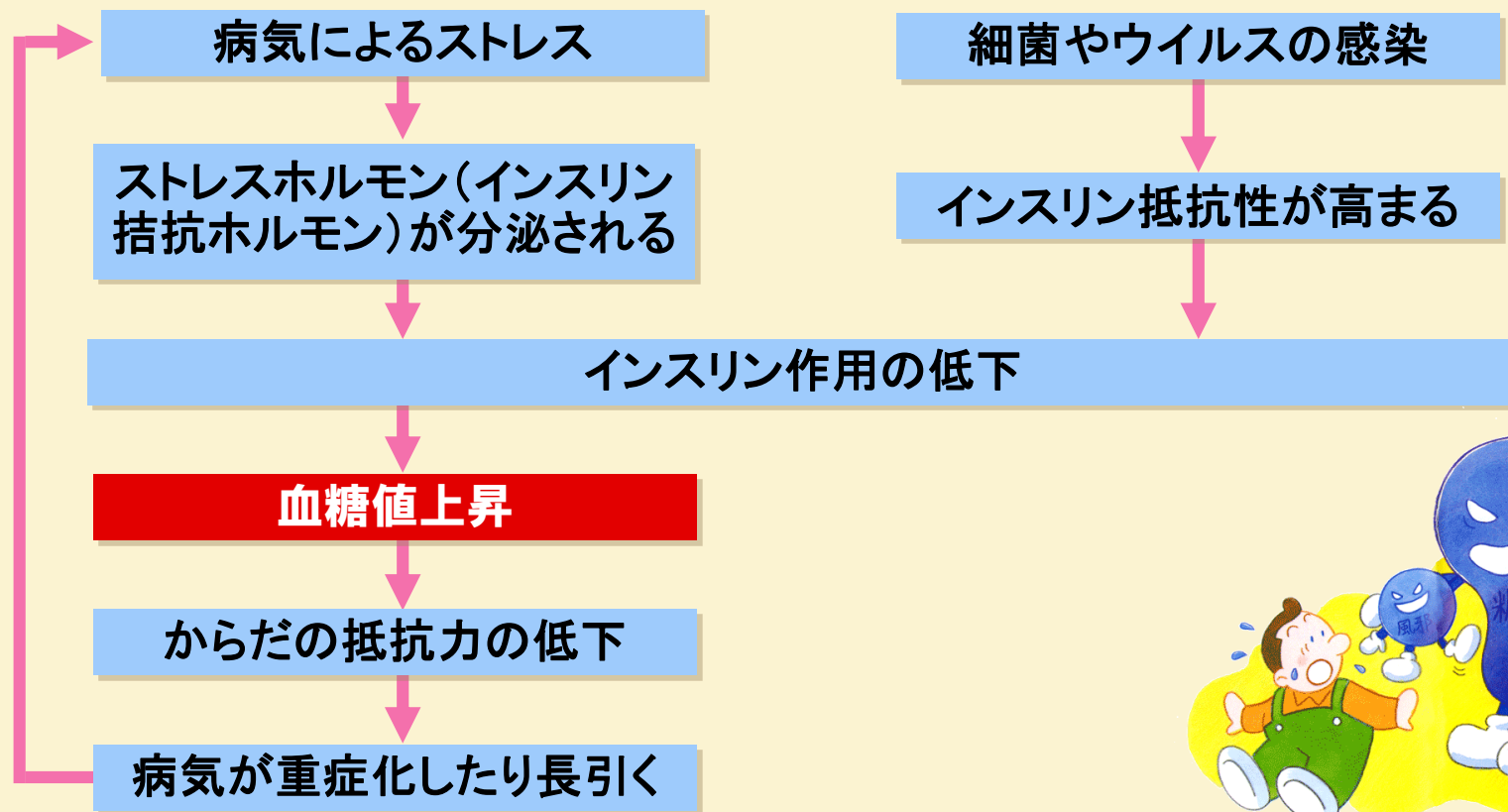
糖尿病患者さんが何か不意の病気にかかると、普段はしっかり血糖コントロールできていても、血糖値が乱れやすくなり、急性合併症が起こりやすくなります

そのため、そのような状態を「シックデイ(病気の日)」と呼んで、糖尿病の療養生活上、特別な注意が必要な日と位置付けています

シックデイに該当する病気として、風邪や下痢、発熱、腹痛、食欲不振などのほか、外傷や骨折なども該当します

1. シックデイでは血糖値が大きく乱れやすい

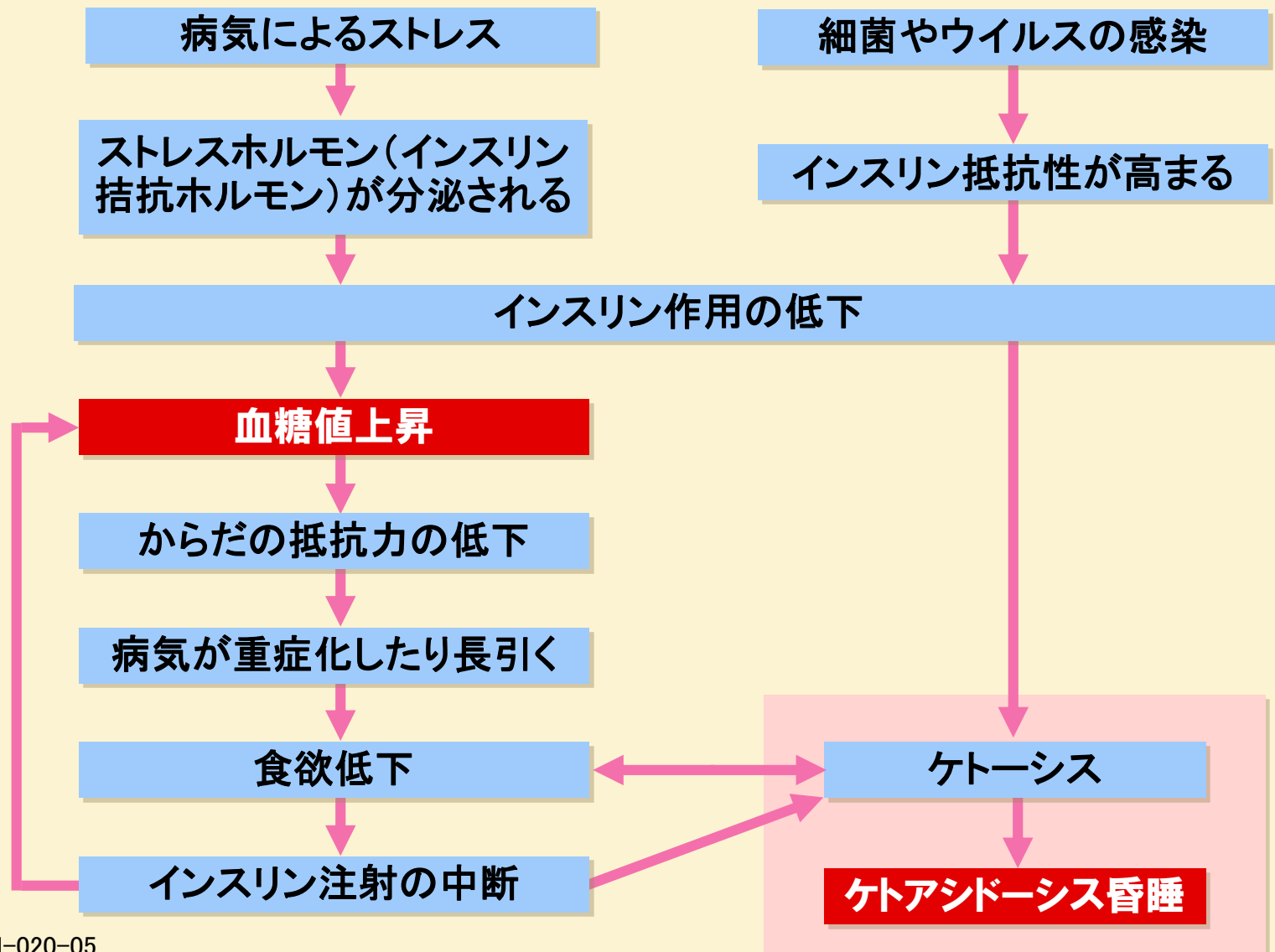
病気になると血糖値は高くなりやすい



反対に、シックデイには食欲が低下していつものように食べられないことが少なくありません。薬物療法をしている患者さんの場合、食べる量が少ないにもかかわらず、いつもどおりに薬を飲んだり注射すると、低血糖が起きてしまいます。

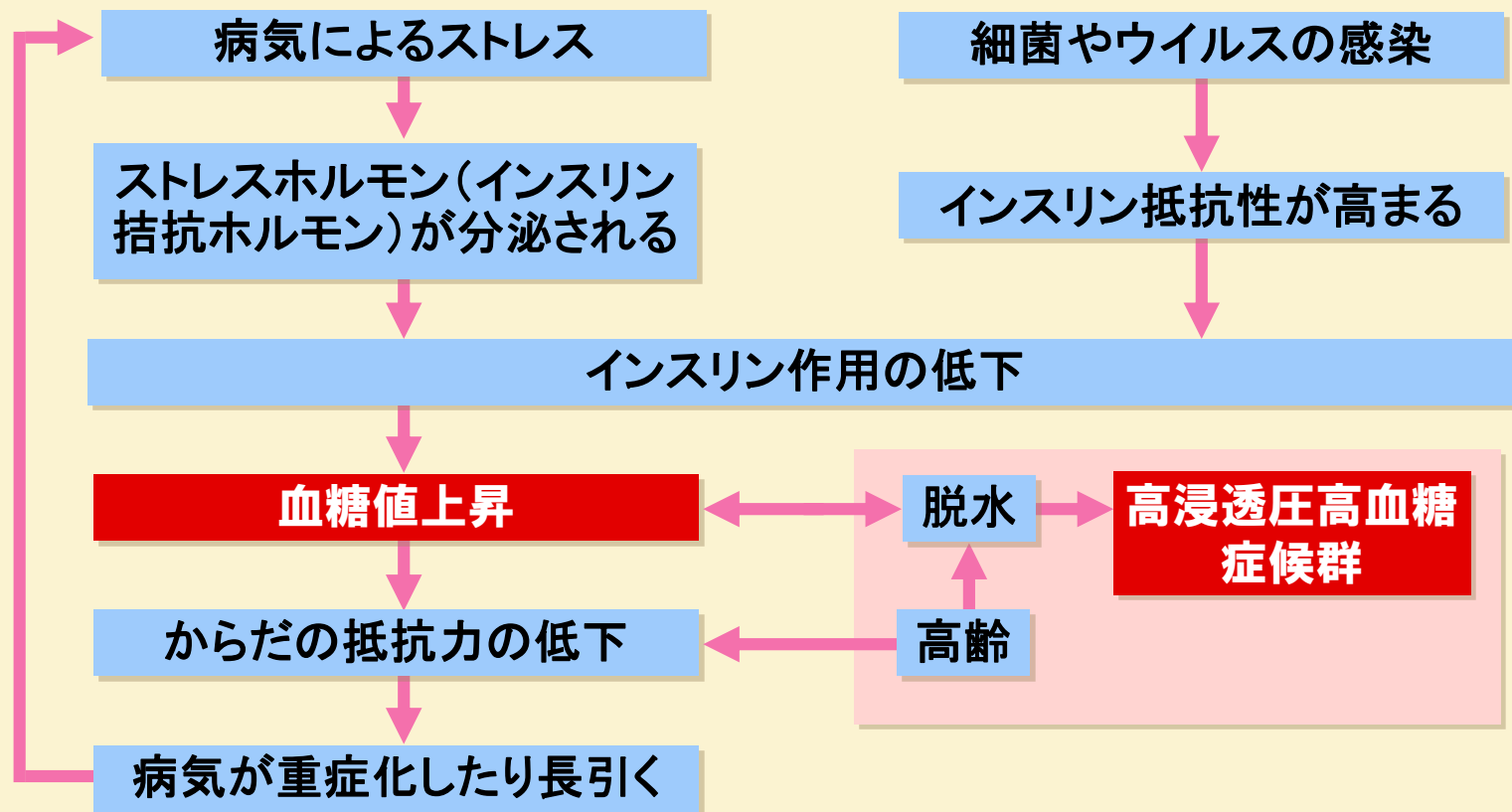
2. 最も注意が必要なのは、糖尿病の「急性合併症」

ケトアシドーシス昏睡



2. 最も注意が必要なのは、糖尿病の「急性合併症」

高浸透圧高血糖症候群



3. シックデイの対応

基本的な対応

1. 保温と安静を心掛ける
2. 体温や血糖値、ケトン体などを測り病状の把握に努める

早く受診すべきなのは・・・

まったく食事が摂れない

下痢や嘔吐が続く

高熱が続く(38℃以上)

腹痛が強い

高血糖が続く(350mg/dL以上)

尿検査用紙を持っている場合:尿ケトンが強陽性となる

尿検査用紙を持っている場合:尿糖が強陽性となる

経口薬や注射薬(インスリン・GLP-1受容体作動薬)をどうしたらよいかわからない



3. シックデイの対応

基本的な対応

3. なるべく食べ物、飲み物を口にする

食事ができないときは・・・

エネルギーやミネラルを含む飲み物を飲む
(ジュース、スープ、みそ汁など)

少しでも食べられるときは・・・

消化の良いものを食べる
(おかゆやうどんなど)



4. 早めに診察を受ける

すぐに受診できないとき・・・

主治医に連絡を取り、指示を受ける



3. シックデイの対応

糖尿病の治療法別の対応

● 食事療法・運動療法の患者さん

- ▶ 基本的な対応を守りましょう

● 薬を使用している患者さん

- ▶ 普通に飲食ができれば、経口薬や注射薬を通常通り続けても構いません
- ▶ 2型糖尿病では、食事量が半分以下であれば、薬を減量ないし中止する必要があります
- ▶ 発熱時・下痢など脱水の恐れがあるときはメトホルミンとSGLT2阻害薬は休薬します

● インスリン療法の患者さん

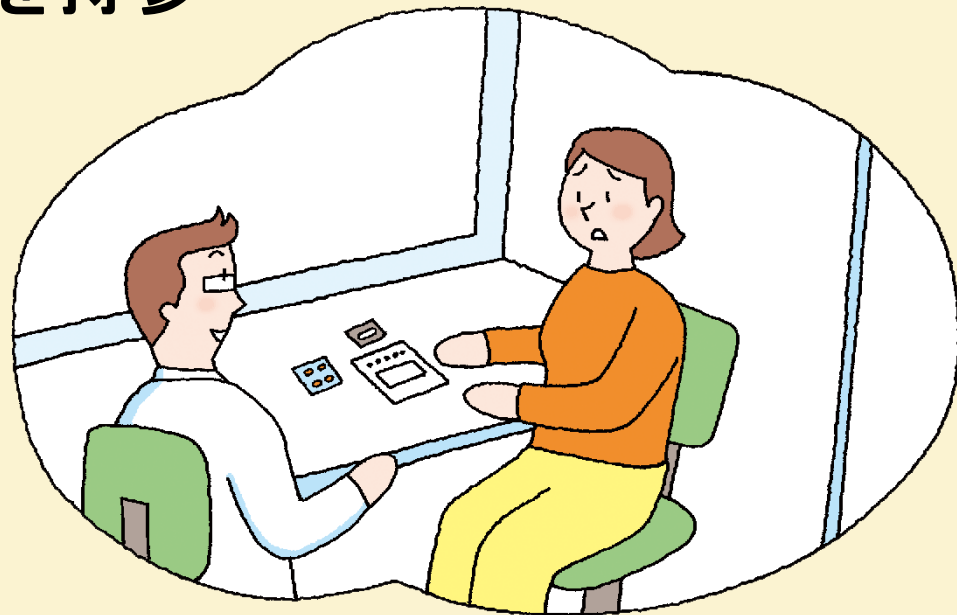
- ▶ 血糖値をみながら単位数を調整します
- ▶ インスリン量の調整は主治医に確かめておくか、連絡を取り合いましょう



3. シックデイの対応

ほかの病院を受診するとき

- ご自身が糖尿病であることを伝える
- ふだん服用している薬を伝える。
覚えてなければ、実物を持参
- 市販薬を求めるときも同様
- 糖尿病の療養記録
(糖尿病連携手帳)があればそれを見せる



今日のまとめ

- 1. シックデイでは血糖値が大きく乱れやすい**
シックデイには、糖尿病が「急性増悪」します
また、かかった病気も、重く、長くなりがちです
- 2. 最も注意が必要なのは、糖尿病の「急性合併症」**
インスリン療法中の患者さんは…ケトアシドーシス昏睡
ご高齢の患者さんは…高浸透圧高血糖症候群
- 3. シックデイの対応**
基本的な対応(食事のとり方などについて)
糖尿病の治療法別の対応(とくに薬物療法中の人へ)
ほかの病院を受診するとき

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

**糖尿病の患者さんが、なにかの病気にかかると
血糖値はどうなりやすい？**

- ア. 血糖値は一般に低くなる**
- イ. 血糖値は一般に高くなる**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

糖尿病の患者さんが、なにかの病気にかかると
血糖値はどうなりやすい？

ア. 血糖値は一般に低くなる

正解 →

イ. 血糖値は一般に高くなる

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

下痢が続くときの対処法として正しいのはどちら？

- ア. 体から水分が失われるのでミネラルウォーターなどで水分を補給する
- イ. 食べると、下痢が余計に長引くので、しばらく絶食する

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

下痢が続くときの対処法として正しいのはどちら？

- 正解** →
- ア. 体から水分が失われるのでミネラルウォーターなどで水分を補給する
 - イ. 食べると、下痢が余計に長引くので、しばらく絶食する

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

インスリン療法をしている患者さんが、食事をとれないときの対処法として、正しいのはどちら？

- ア. 単位数を加減しながら注射を続ける**
- イ. 食事をしなければ血糖値は上がらないから、インスリンは注射しない**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

インスリン療法をしている患者さんが、食事をとれないときの対処法として、正しいのはどちら？

正解 →

- ア. 単位数を加減しながら注射を続ける
- イ. 食事をしなければ血糖値は上がらないから、インスリンは注射しない

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

糖尿病の患者さんのご家族への問題。患者さんが食事も全くとらずにずっと眠ったまま、声をかけても体をゆすっても、目を覚まさない。さて、どうする？

- ア. 病気でよっぽど体がまいっているのだろう。心配だけれど、そのまま寝かせておいてあげよう**
- イ. 救急車を呼ぶ**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

糖尿病の患者さんのご家族への問題。患者さんが食事も全くとらずにずっと眠ったまま、声をかけても体をゆすっても、目を覚まさない。さて、どうする？

ア. 病気でよっぽど体がまいっているのだから。心配だけれど、そのまま寝かせておいてあげよう

正解 →

イ. 救急車を呼ぶ

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

いつも通院している病院とは違う医療機関を受診するとき、自分が糖尿病だということを言ったほうがいい? 言わなくていい?

ア. 聞かれたら言う

イ. 聞かれなくても言う

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

いつも通院している病院とは違う医療機関を受診するとき、自分が糖尿病だということを言ったほうがいい? 言わなくていい?

ア. 聞かれたら言う

正解

イ. 聞かれなくても言う