

# 病気になった 時の対策 シックデイ・ルール

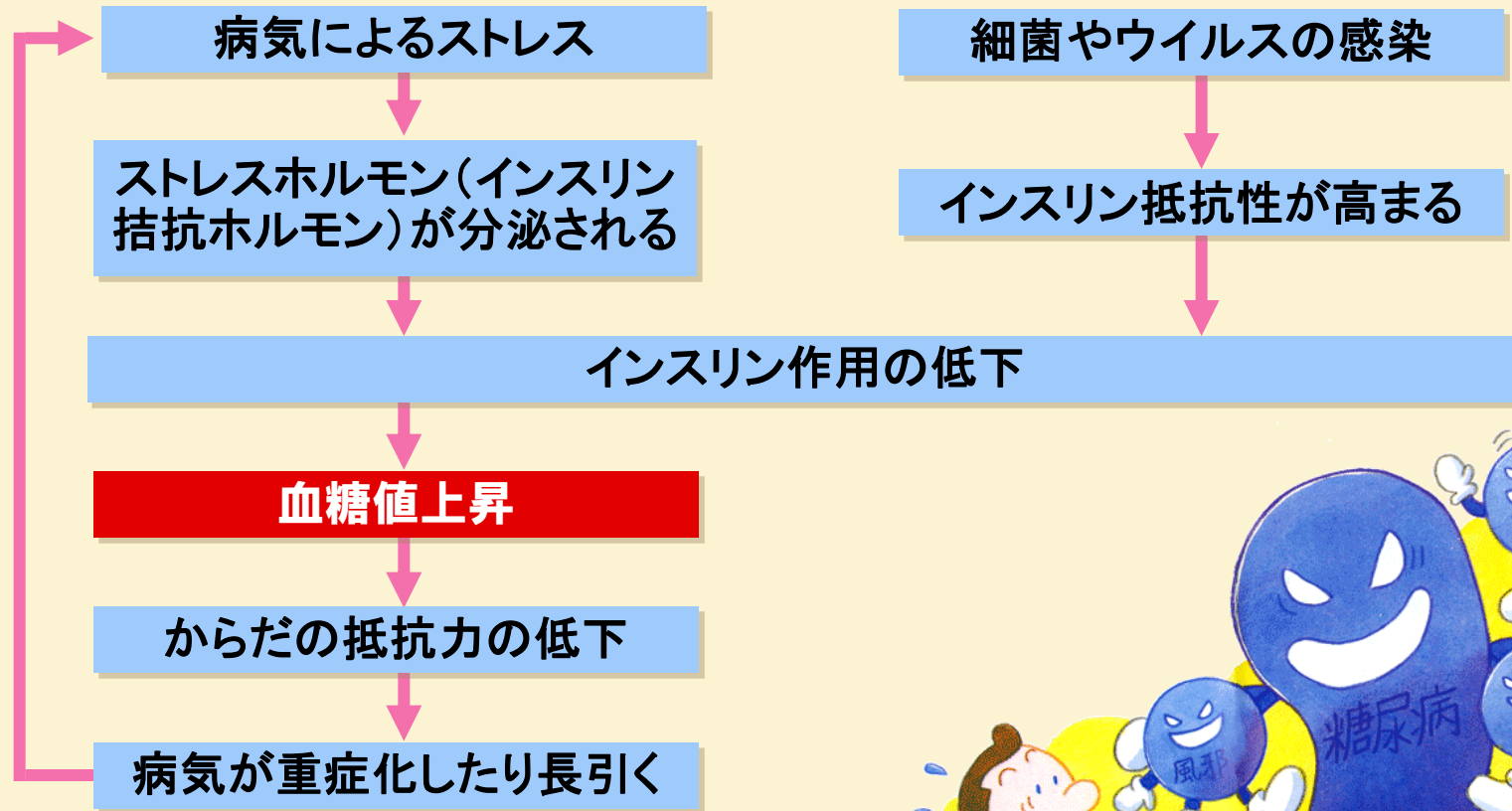
**監修** 後藤 由夫 先生（東北大学名誉教授）

No.12

# 今日のポイント

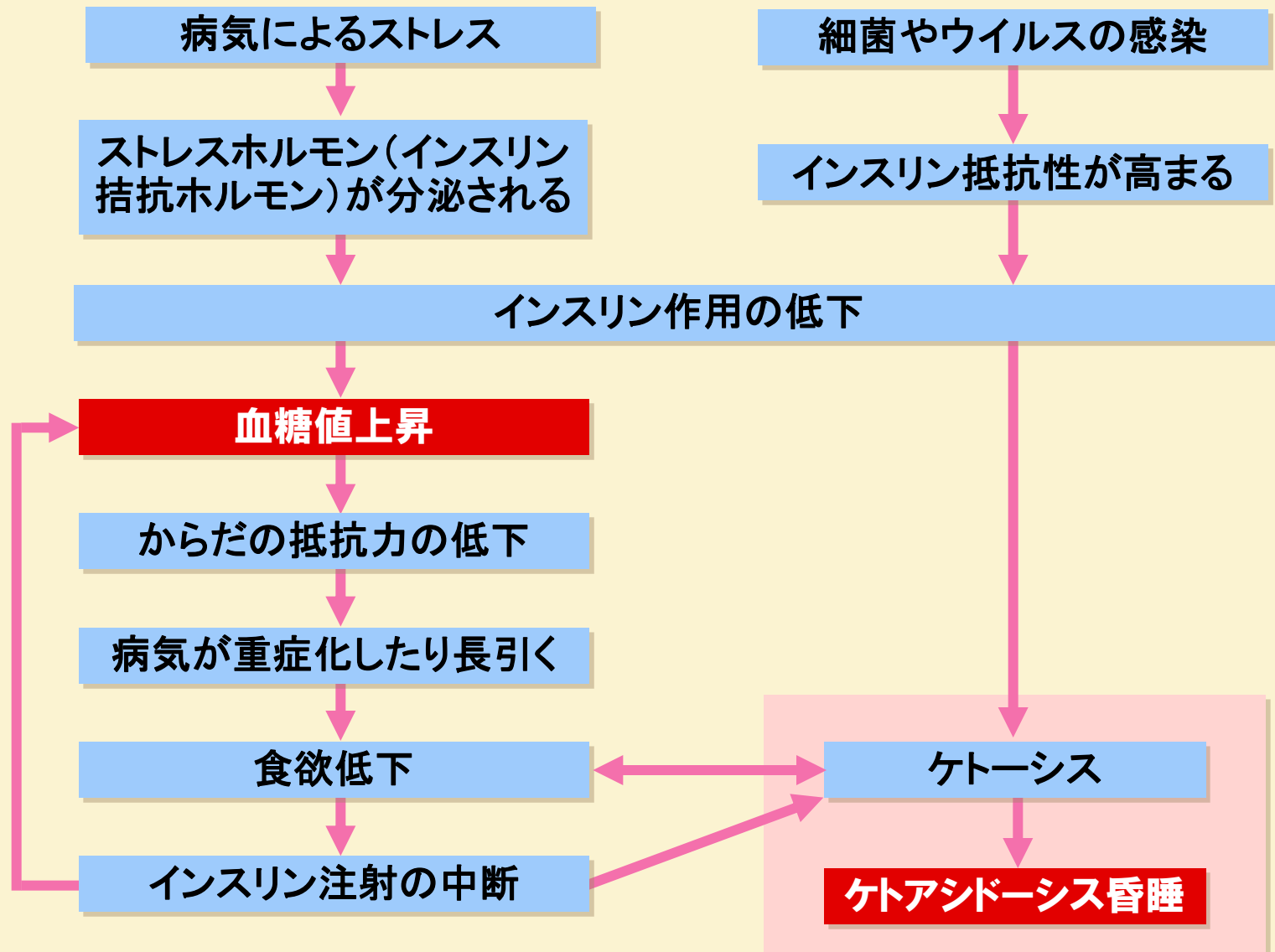
- 1. 病気になると血糖値が高くなりやすくなります**
- 2. 最も注意が必要なのは糖尿病の「急性合併症」**
- 3. シックデイの対応**

# 1. 病気になると、血糖値が高くなりやすくなります



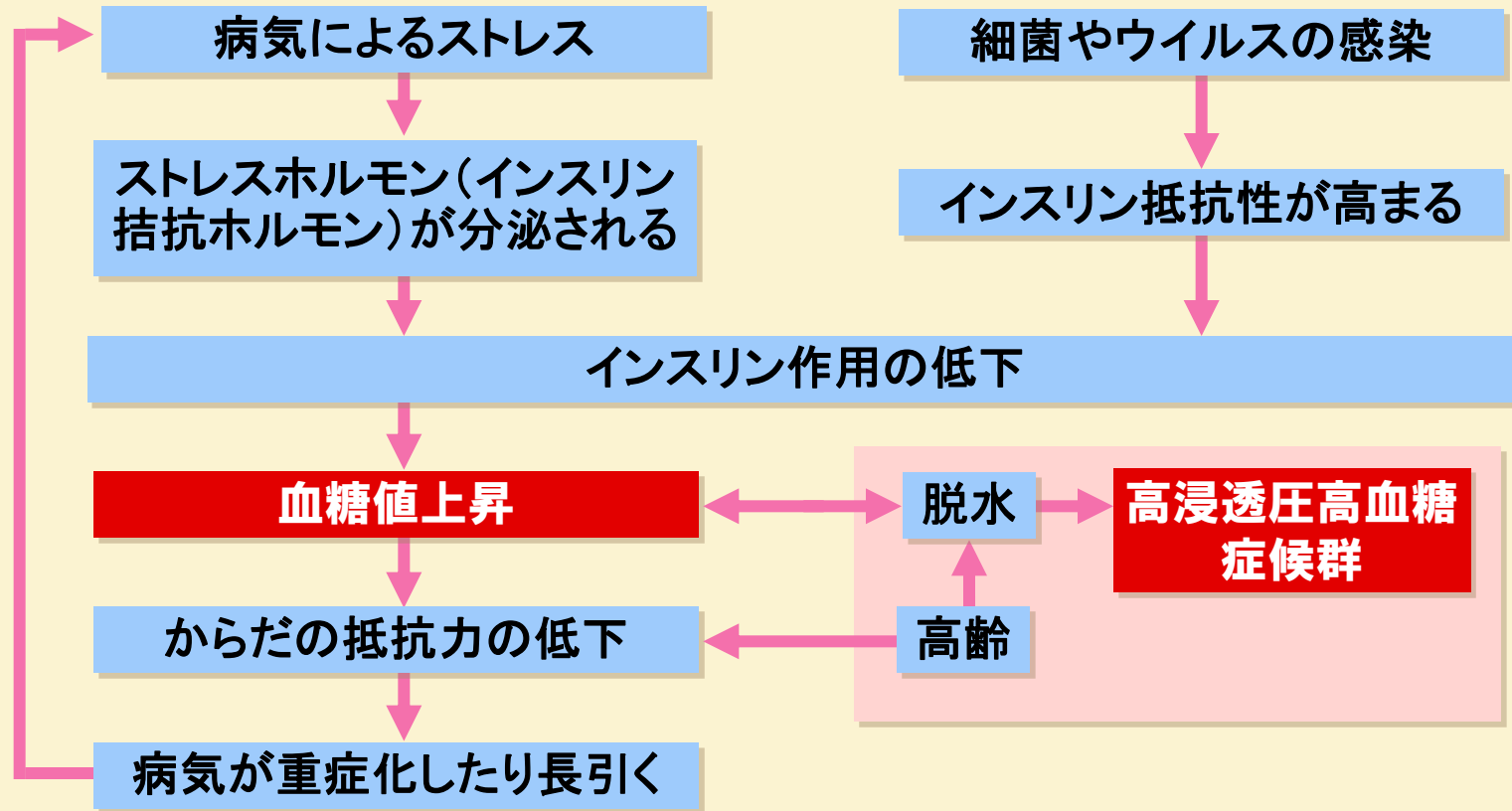
## 2. 最も注意が必要なのは、糖尿病の「急性合併症」

### 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・・・

- 著しい高熱、または、発熱が続く
- 著しい高血糖が続く
- 尿ケトン体強陽性、または、陽性が続く
- 下痢や吐き気が続く
- 自然に息ができない(努力して呼吸している)
- 心臓が異常に激しく動いている
- 症状がひどくなっていく。症状が良くならない
- 食事を口にできない。食欲不振が続く



# 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  
(スポーツ飲料、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

- ▶ 基本的な対応を守る

- 経口薬を服用している患者さん

インスリン分泌を促進しない薬

- ▶ 服用中止

インスリン分泌を促進する薬

- ▶ 食事の量に合わせて加減する

- 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する

- GLP-1受容体作動薬を注射している患者さん

- ▶ 吐き気などがなければいつも通り注射する

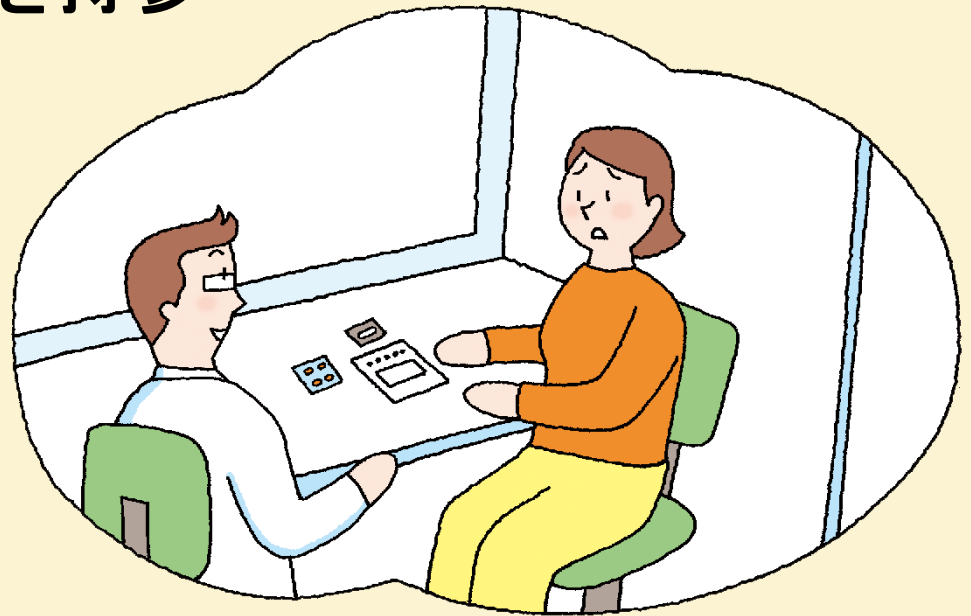




### 3. シックデイの対応

#### 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.** 病気になると、血糖値が高くなりやすくなります  
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

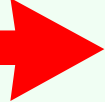
# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 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

**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？

- 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？

**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

**正解** →

イ. 聞かれなくても言う



糖尿病セミナーNo.12

# 病気になった時の対策

## シックデイ・ルール

おわり