

# シックデイ

[体調が悪いときの注意点]

## おさらいチェックシート

適切なものを1つお答えください。

- 1 糖尿病のある人が風邪などで体調が悪い状態のことをなんという？  
A. チートデイ B. バッドデイ C. シックデイ
- 2 体調が悪いとき、血糖値はどうなる？  
A. 上がりやすい B. 下がりやすい
- 3 体調が悪いとき、血糖値に作用するのはどれ？  
A. 男性ホルモン B. 女性ホルモン C. ストレスホルモン
- 4 ケガでは血糖値は上がらない。  
A. 正しい B. 正しくない
- 5 下痢や嘔吐があるときはできるだけ水分を控えた方がよい。  
A. 正しい B. 正しくない

答え:①C/②A/③C/④B/⑤B



監修

順天堂大学大学院 医学研究科  
代謝内分泌内科学 教授

綿田 裕孝 先生

# シックデイってなに？

糖尿病のある人が体調を崩して血糖値が乱れやすくなった状態のことです

発熱や下痢、食欲不振といった体調不良は、日常生活でもよく起こります。しかし、糖尿病のある人の場合、「シックデイ」といって血糖値がいつもより乱れやすくなり、血糖管理が難しくなることがあるので注意

しましょう。そもそも血糖値が高いと白血球の働きが悪くなり免疫力が低下するため、糖尿病のある人は感染症にかかりやすく悪化しやすいと言われています。

## こんなときはシックデイに注意



こんなときも気をつけて！



食欲がなく、食べる量が減っているのに血糖値が上がることがあります。



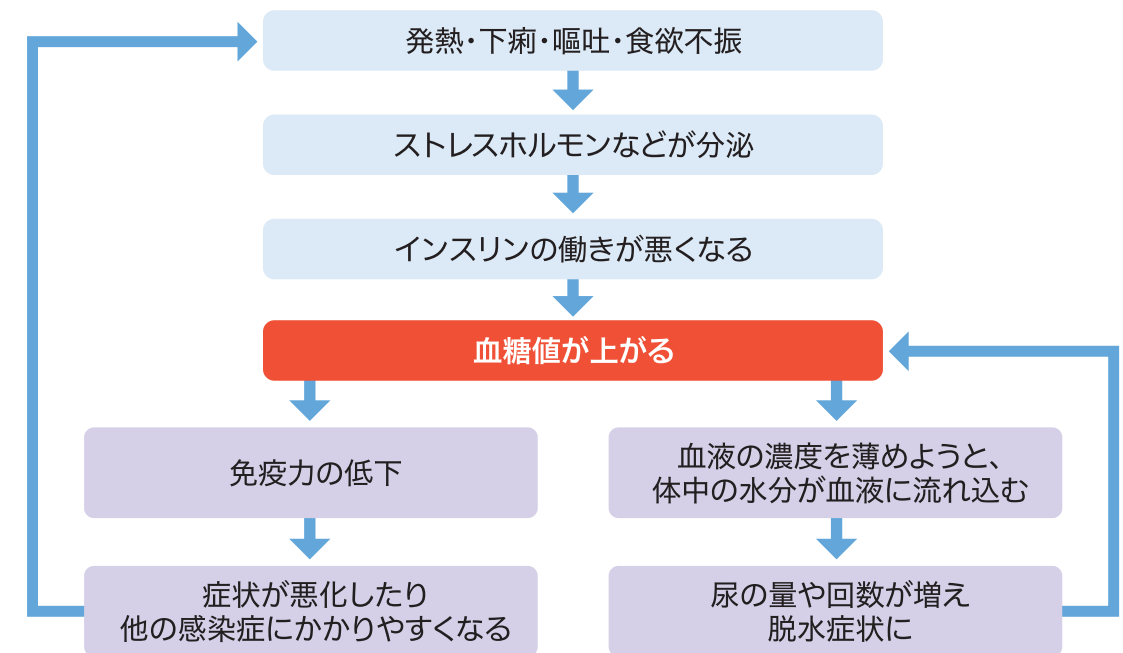
# 血糖値にどんな影響がある？

ストレスホルモンの分泌が増え、血糖値が上がります

シックデイになるとさまざまなストレスから体を守るために、コルチゾールやアドレナリンといったストレスホルモンなどの物質が分泌されます。これらがインスリンの働きを妨げることで、血糖値が上がりやす

なります。血糖値が上がると、免疫力が落ちたり、体から水分が抜けやすくなったりして、高血糖を招く悪循環が生じやすくなります。

## シックデイになると血糖値はこうして上がります



### POINT

#### 血糖値の下がりすぎにも気をつけましょう

薬による治療をおこなっている場合、食事がとれなくて血糖値が下がりすぎてしまうことがあります。低血糖についても知っておきましょう。

**CHECK▶** 詳細は『学ぼう！糖尿病シリーズ 低血糖』をご覧ください。

# シックデイになったらどうする？

## シックデイ・ルールを守り、できるだけ安静に過ごしましょう

ちょっと体調が悪いただけだから…と油断せず、具合が悪いときは「シックデイ・ルール」を参考にして安静に過ごしましょう。シックデイには薬の調整が必要になることもあります。シックデイのときの薬の使い方や

受診するタイミングについて、普段からかかりつけ医と相談しておきましょう。急に症状が悪化することも考えられるので、家族や周りの人にもシックデイのときの対応について知っておいてもらうと安心です。

### 覚えておきたい対処法「シックデイ・ルール」

#### ルール 1 安静と保温を心がける

体力を低下させないこと、そして回復を早めるためにも温かくして安静に。



#### ルール 2 食欲がないときも、できるだけ炭水化物を摂る

食欲がなくても絶食はせず、消化や口あたりのよいものを選んで食べましょう。

少しでも食べられるとき お粥、うどん など

食べられないとき 野菜スープ、みそ汁、果物ジュース など



#### ルール 3 水分を十分に補給する

発熱や下痢、嘔吐があると体内の水分やミネラルが失われて脱水症状を起こし、高血糖を促進することに。少量ずつこまめに飲んで1日1L～1.5Lの水分を摂りましょう。



#### ルール 4 飲み薬や注射薬で治療をしている場合は、薬の量や使用の調整は医師の指示に従う

薬の種類によって使用を中止するもの、量を調節するもの、別の薬に変更するものなど、対応が異なります。自己判断せず、必ず医師の指示に従いましょう。



#### ルール 5 インスリン治療中の場合は、自己判断でインスリンを中止しない

「食べられないので血糖値は上がらないから、インスリン注射は必要ない」と思いがちですが、インスリンが大きく不足すると急性の合併症を引き起こし、重症化すると意識障害や昏睡に至ることもあるのでとても危険です。

CHECK▶ 詳細はP6をご覧ください。

可能であればこまめに血糖自己測定をおこない、血糖値と病状を確認しましょう。

CHECK▼ 詳細は『学ぼう！糖尿病シリーズお薬』をご覧ください。

123  
mg/dL



#### ルール 6 早めに医師に連絡、受診する

症状が軽い場合は1日ぐらい様子を見てかまいませんが、急に症状が悪化することもあるので、注意深く体調を観察し、早めにかかりつけ医に連絡をして指示を受けましょう。

CHECK▶ 詳細はP5をご覧ください。



薬を服用していない場合は、ルール①～③、⑥を守りましょう。

# 受診した方がいいのはどんなとき ?

## 発熱や消化器症状が強いときは、我慢せずに受診してください

血糖値が高くなりすぎると、重篤な障害が起こることがあります。場合によっては入院治療が必要になることも。対処が遅れると生命にかかわるため、下記のようなときは治療を受ける必要があります。


### こんなときは迷わず早めに受診(目安)

- 高熱(38度以上)が続く 
- 嘔吐や下痢など消化器症状が強い 
- 血糖値が高い状態(350mg/dL以上)が続く 
- 食事がまったくとれない、または極端に少ない 
- 飲み薬やインスリンの量、使用で判断に迷う 
- 意識状態の悪化 

**POINT**

**「糖尿病連携手帳」を携帯しましょう**

糖尿病連携手帳は、糖尿病にかかわる検査結果や治療内容、かかりつけ医療機関などの情報をまとめて記録しておける手帳です。外出先で急に体調が悪くなった場合、糖尿病連携手帳を持っていれば救急隊員や医療関係者が迅速に対応することができます。入手方法についてはかかりつけ医にご相談ください。




日本糖尿病協会発行

## ⚠ 危険な急性合併症について

### 糖尿病性ケトアシドーシス

インスリンが不足すると血液中のブドウ糖がエネルギーとして利用できなくなるため、かわりに脂肪が使われます。その際、ケトンという酸性の物質が血液中に蓄積されます。このケトンが増えすぎると、血液が酸性に傾き重篤な症状を引き起こします。血糖値は250mg/dL以上になることもあります。

※「SGLT2阻害薬」という薬を服用している場合、ケトアシドーシスを起こしていても血糖値が上がらない場合があります。詳細は医師にご確認ください。

**糖尿病性ケトアシドーシスの危険サイン**      口が渇く、多飲、多尿、体重減少、全身倦怠感、消化器症状(悪心、嘔吐、腹痛) 

- こんなときに起こりやすい**
- インスリン注射が必要な人が急に注射を中止したり、量を減らしたとき
  - 感染症や大きなストレス、妊娠などでインスリンの働きが著しく悪くなったとき など
- 重症になると**
- 脱水
  - 意識障害

### 高浸透圧高血糖状態

血糖値が極度に高くなり脱水を起こした状態です。高血糖で血液の濃度が濃くなると、それを薄めるために体中から血液に水分が移動します。すると、血液中に増えた水分を体外に排出しようと尿が増え、その結果、脱水症状を起こします。血糖値は600mg/dL以上になることもあります。

**高浸透圧高血糖状態の危険サイン**      激しい口の渇き、倦怠感、頭痛、消化器症状  
※あきらかな症状がないケースも多い。

- こんなときに起こりやすい**
- 高齢の2型糖尿病のある人
  - 感染症にかかったときや高カロリー点滴を打ったとき など
- 重症になると**
- 激しい脱水
  - ショック
  - けいれんなどの神経症状
  - 意識障害
- 