

治療のはなし



シックデイ

シックデイとは

糖尿病の方は、ウイルスなどに対する抵抗力が低下しているため、さまざまな感染症にかかりやすいと言われています。

糖尿病の方が、感染症にかかり、**熱が出る・下痢をする・吐く、また食欲不振によって、食事ができない**ときのことを『**シックデイ**』（体調の悪い日）と言います。

このような状態では、インスリン製剤を普段使用する必要のない血糖コントロールが日頃は良好な方でも、著しい**高血糖**になり、たいへん重い状態になることがあります。1型糖尿病などでインスリン製剤の使用が必須の方では、さらに高血糖になりやすく、注意が必要です。また、体調が悪いことで食事ができずに低血糖になる可能性もあり、血糖値の確認が大切です。

こんな時は、シックデイに注意



嘔吐する



風邪をひく



熱が出る

シックデイルール

シックデイの時の家庭での対応の基本を『**シックデイルール**』と言います。

シックデイの時には、以下の対応を行いましょう。より具体的な内容は、あらかじめ主治医と相談し、決めておきます。

シックデイルール

- 安静と保温につとめましょう。
- スープなどで十分に水分を摂り、お粥やうどんなどで炭水化物をとりましょう。
- インスリン製剤を使っている方は、決して自己判断でインスリンを中断しないようにしましょう。
- 飲み薬を使用している方は、薬の量の調整が必要な場合があります。
- 可能ならこまめに血糖自己測定をして、血糖値と病気の状態を確認しましょう。



シックデイの時で、どのように対応していいか悩む場合は、電話などで主治医と相談をしてください。相談の時には、「いつから、どんな症状、食事はどのくらいとれているか、血糖値」などの情報をお伝えください。

特に、下記の症状がある方は、すぐに医療機関へ連絡をするか、受診をしてください。入院が早急に必要な場合もあります。

すぐに医療機関へ連絡をするか、受診をする状態

- 嘔吐・下痢がとまらない、38 度以上の高熱が続くとき
- 食事が 24 時間にわたって、全くとれない、または極端に少ないとき
- 血糖値が 350mg/dL 以上が続くとき
- 意識の状態に変化があるとき

いつシックデイになるかはわかりません。

普段から、主治医と、病気・治療のことと共に、シックデイの時の対応について詳しく話しておくといいでしょう。具体的な血糖値の値や、薬の使い方、医療機関に相談すべきタイミングなどをあらかじめ決めて、文章にしておく、いざという時に役に立ちます。遠慮せず、医師、医療スタッフにお声かけください。



参考文献

日本糖尿病学会 編・著 糖尿病治療ガイド 2014-2015 文光堂 2014

日本糖尿病学会 編 科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン 2013 第3刷 南光堂 2014

国立国際医療研究センター病院糖尿病内分泌代謝科 CDEJ 「シックデイ・病気の日はどう対応する？」 2014 より (図の引用含む)

📖 項目目次



糖尿病情報センターのホームページには下記の項目があります。
閲覧、PDF ダウンロードができますので、ぜひご活用下さい。

糖尿病ってなに？

- ・糖尿病ってなに？
- ・メタボってなに？
- ・糖尿病予備群といわれたら

診断と検査

- ・糖尿病は早く見つけましょう
- ・糖尿病と関連する検査
- ・日本に糖尿病は何人くらいいるの？

治療のはなし

- ・糖尿病の治療ってどんなものがあるの？
- ・糖尿病の食事のはなし（基本編）
- ・糖尿病の食事のはなし（実践編）
- ・糖尿病の運動のはなし
- ・低血糖
- ・シックデイ
- ・フットケア

薬のはなし

- ・薬で血糖値が下がるしくみ
- ・血糖値を下げる飲み薬
- ・血糖値を下げる注射薬
- ・血糖自己測定について

合併症

- ・糖尿病の急性合併症のはなし
- ・糖尿病の慢性合併症について知っておきましょう
- ・神経障害
- ・網膜症
- ・腎症
- ・大血管症
- ・糖尿病足病変

関連する病気

- ・感染症
- ・認知症
- ・うつ病
- ・がん
- ・ホルモンの病気と糖尿病
- ・骨粗鬆症
- ・歯周病

糖尿病とともに生きる

- ・糖尿病と言われたら
- ・働く世代
- ・こども・思春期
- ・妊娠と糖尿病
- ・高齢者
- ・家族が糖尿病と言われたら
- ・糖尿病とお金の話
- ・糖尿病と社会保障、福祉制度
- ・糖尿病の方の災害の備え
- ・糖尿病の方の旅行
- ・社会全体で糖尿病とむき合う手段（統計情報・疫学研究とエビデンスについて）

1型糖尿病

- ・1型糖尿病ってどんな病気？
- ・1型糖尿病の治療について
- ・1型糖尿病と付き合っていく