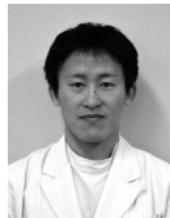


# 「シックデイをご存知ですか？」



内科医長

岡本 光弘

山香病院だより vol.87

みなさん、こんにちは。山香病院内科の岡本です。今日はシックデイについて簡単に説明したいと思います。

## ■シックデイ

糖尿病の人が風邪などで熱を出したり、「胃腸障害」で食事ができないなど、さまざまな不具合がある状態を「シックデイ(Sick Day)」といいます。病気でストレスがかかった時、体はいろいろなホルモンを出して病気を克服しようとします。ストレスで増加するホルモンは血糖を上昇させ、血糖を下げる唯一のホルモンであるインスリンの分泌や働きも一時的に抑えるので、さらに血糖が上昇します。

また、発熱や下痢が続くと、脱水による血液の濃縮で血糖が上がります。このように、シックデイのときは血糖値が乱れやすくなり、血糖コントロールが難しくなります。著しい高血糖をきたす場合もあるため、きちんとした対処法を身につけることが大切です。

## ■シックデイルール

シックデイのときは、自己管理の範囲でできる適切な対応の仕方、シックデイルール(図1)を守り、できるだけ安静にしてください。食欲がなくても絶食はせず、消化に良いものを選んで食べるようにしましょう。

### シックデイ・ルール

図1

- 1 食事ができなくてもインスリン注射を中止しない  
\*ただし、インスリン量を減らしたり、食後に注射したりする
- 2 水分は十分に補給する(1日1ℓ以上)  
・味噌汁  
・野菜スープ など  
ミネラルも補給!!
- 3 できるだけ炭水化物を摂る(1日100g以上)  
・お粥  
・うどん など
- 4 血糖自己測定をこまめに行う
- 5 早めに主治医と連絡をとる(発熱や消化器症状が強いとき、判断に迷うときは、受診する)

### 速やかに受診すべきとき

図2

- 高い熱が続くとき
- 高い血糖値(300mg/dL以上)が続くとき
- 下痢や嘔吐など消化器症状が強いとき
- まったく食事が摂れない、もしくは著しく少ないとき
- インスリン注射や飲み薬の量で判断に迷うとき

## ■治療法ごとの注意点

### 〈飲み薬〉

シックデイのときは血糖値が上がりにやすくなります。そのため、飲み薬で治療している場合は食事の量に合わせて薬の量を調節する必要があります。

### 〈インスリン療法〉

シックデイのときは食事が摂れないことがあります。インスリン注射を自己判断で中止してはいけません。特に1型糖尿病の人は糖尿

病ケトアシドーシスになりやすく、重症の場合は昏睡に陥ることもあるため大変危険です。

※薬の種類や病態、食事量などによって対応が異なりますので、あらかじめ主治医に確認しておきましょう。

## ■こんなときは迷わず受診を!

シックデイのときは、早めに主治医に連絡して指図を受けることが大切です。

糖尿病の人は他の病気に対する抵抗力が弱い。そのため、軽い病気と思っても重症化しやすく、入院治療が必要になる場合もあります。

発熱や消化器症状が強いときは、我慢せずにすぐに受診してください。また、薬を飲んでよいか、インスリン注射を打つてよいかなどの判断に迷うときも、主治医に相談しましょう。(図2)