

# 病気になったら

糖尿病教室

2022

看護科

# はじめに

秋めいてきたこの頃、新型コロナウイルスも  
ちょっと下火になりつつあります

ホットして油断していませんか？

今年は ここ数年流行していなかったインフルエ  
ンザが流行すると言われてています

冬に流行する風邪やインフルエンザなどの病気  
になった時のためにシックデイについて確認して  
おいてください

# シックデイとは、

糖尿病の患者さんが、発熱、嘔吐、下痢、食欲不振などにより、通常の食事がとれない場合や外傷・歯の病気などの糖尿病以外の病気にかかったときをシックデイと言います。

文字通り「病気の日」です。

シックデイはふだんより血糖コントロールが難しくなる為注意が必要です

こんな時は、特別なルールがあります。

# シックデイ・ルール

## 必ず守ってほしいシックデイ・ルール



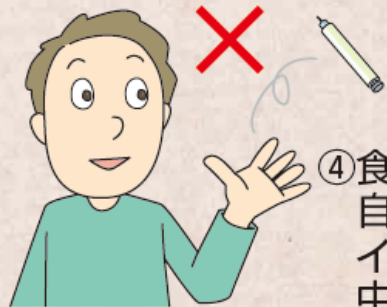
①温かく、安静に。



②食事や水分(1日1ℓ以上)をできるだけ摂る。



③病状をこまめにチェックする。  
(血糖自己測定は3~4時間ごとに行う)



④食事できなくても、自己判断でインスリン注射を中止しない。



⑤早めに主治医と連絡を取るようになる。  
(発熱や消化器症状が強いとき、治療薬の対応が分からないときは、必ず受診する)

対応は患者さんごとに異なります。事前に主治医の先生に相談して、自分はどうか対応すべきか、確認しておきましょう。



# ルール1 温かく、安静に

とにかく、温かくして寝ましょう。

体力の消耗を防ぎ、抵抗力も高まります。

下痢などで飲食できない場合でも、水分や食事をとりやすくなり、回復を早めます。

# ルール2

## 食事や水分をできるだけ取る

### 1、脱水を予防しましょう

- 水分は、1日に1,000から1500ml飲みましょう
- 飲み物は、体温程度に温めて飲みましょう
- スープやみそ汁などでミネラルも取りましょう
- スポーツドリンクや経口保水薬には当分が入っているので飲みすぎに注意しましょう

# ルール2

## 食事や水分をできるだけ取る

### 2、エネルギー不足を予防しましょう

- 食事は消化の良いもの、食べやすいものを摂る  
お粥や口当たりがよい麺類などがお勧めです
- 食欲がない時には、一時的に味付けを濃くすると食べられることがあります
- 糖質を全く取らないとケトアシドーシスを起こすことがあります
- あよくよくがあり、食べれられるときは食べすぎに注意してください



# ルール3

## 病状をこまめにチェックする

自分の体調・状態を説明するためにいつからどのような症状があるということをメモしておきましょう。

- 血糖値
- 体温
- 食事量
- 自覚症状

- \* 自分の状態を医師に的確に伝えられます。
- \* 自分の状態を客観的に判断できます。



# ルール4

## 自己判断で薬やインスリンを中止しない

経口薬の場合、薬によって中止するものと減量するものがあります。薬の飲み方を自分で判断する前に病院を受診しましょう。

お薬をもらったときに、自分はどんなタイプのお薬を飲んでいるのか確認してください。

インスリン注射の場合も、中止しないタイプのも  
のがあります。自己判断で中止せず、普段から  
主治医と相談しておきましょう。

\* 早めに電話連絡をするか受診をしてください。

# ルール5

## 早めに主治医と連絡を取る

症状が軽いときは1日程度様子を見てもかまいません。しかし、以下の時は受診しましょう

- 全く食事がとれない
- 下痢や嘔吐が続く
- 38度以上の熱が続く
- 高血糖が続く(250mg/dl以上)
- お薬やインスリンの量をどうしたらよいかわからない



元気にお過ごし下さい

ありがとうございました。