

ご存知ですか？ シックデイ (Sick Day)



糖尿病治療中に発熱、下痢、嘔吐などで
通常の食事が摂れなくなった時のことを
シックデイと言います。

このような時は、十分な水分を摂取し、消化の良いおかゆや
ジュース、アイスクリームなどを摂るようにします。体温・血圧・
血糖値などを測定して病状を把握しましょう。

シックデイ・ルール 4か条

1. 温かく、安静にする。 . . . 基本です
2. 早めに主治医と連絡をとる。 . . . 迷わずに
3. 食事・水分・電解質を摂る。 . . . 水分は1ℓが目安
4. 病状チェックをこまめにする。 . . . 血糖値を測りましょう

とても大切なルールです。忘れないでくださいね。

シックデイのとき血糖値は高くなる？低くなる？

シックデイのとき、私たちの身体には大きなストレスがかかっています。ストレスに対抗するために分泌されるホルモンは血糖値を上昇させます。さらに脱水があると、血液が濃くなり血糖値はさらに上昇します。また悪心や嘔吐で食事が摂れないときや、下痢による吸収障害がおこると低血糖を起こすこともあります。

シックデイのときお薬はどうするの？

お薬によって対処法が違います。事前に主治医や薬剤師に確認しておきましょう。

年 月 日 現在

糖尿病のお薬やインスリン	シックデイのときの対処
	通常どおり ・ 食事量にあわせて減量 ・ 中止
	通常どおり ・ 食事量にあわせて減量 ・ 中止
	通常どおり ・ 食事量にあわせて減量 ・ 中止
	通常どおり ・ 食事量にあわせて減量 ・ 中止
	通常どおり ・ 食事量にあわせて減量 ・ 中止

