



「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にご覧ください。

今回は、糖尿病の患者さんのシックデイについて症状や対策を紹介します。

➤ シックデイとは？

糖尿病の患者さんが治療中に発熱、下痢、嘔吐をきたし、または食欲不振のため食事ができないとき（体調の悪い日）をシックデイといいます。

<シックデイにはこんな病気も含まれます>



風邪やインフルエンザ



発熱、下痢、嘔吐



肺炎、腸炎、膀胱炎など

- 血糖のコントロールが乱れるので、早めの対処が大切です。
- 病気ときは、ストレスホルモンの分泌やインスリンの作用の低下などにより、血糖が高くなりやすくなります。
- 逆に食事がとれず、低血糖になる可能性もあります。

➤ シックデイ対応の原則

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1~1.5ℓ)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)

重要

インスリン治療中の患者さんは、食事がとれなくても自己判断でインスリン注射を中断しないようにしましょう！

➤ シックデイのときにお勧めのメニュー

消化しやすいもの

うどんなどの種類、おじや、おかゆと梅干し、果物、ジュース

脱水予防に

たっぷり水分、野菜スープ、みそ汁

できるだけ食事は摂る
絶食は×

食欲が落ち、摂取カロリーが減ってしまうと、体が病気に抵抗できません。

食欲がなくても絶食せず、消化がよく、口当たりがよいものを中心にいつもの摂取カロリーを維持するようにしましょう。

➤ シックデイのときの対応の手順

糖尿病患者さんがほかの病気にかかったら（シックデイ）

左記のシックデイ対応の原則（シックデイ・ルール）に則り対応する

食事療法のみ

飲み薬

インスリン注射

経過を観察する

- 例**
- インスリン分泌促進薬 (SU薬、グリニド薬)
 - ⇒ 普通の食量: 通常の服用量
 - ⇒ 食事が1/2程度: 半量の服用
 - ⇒ 食事が1/3以下: 服用中止
 - その他の飲み薬は中止が必要な種類あり

- 例**
- 血糖自己測定 (3~4時間おき)
 - インスリン量の調整
 - 中間型・持効型の場合は減らさずに継続

自分の場合はどうすべきか、事前に主治医に確認しておく

このような場合は医療機関を受診(必要があれば入院)

- 高熱が続く
- 消化器症状が強い
- 血糖高値(350mg/dL以上)が続く
- 食事摂取が困難
- インスリン注射や飲み薬の量で自己判断に迷う

重要

対応は個々の病状など（食事量、血糖値、使用しているインスリン製剤や使用量も含む）によって異なります。自分はどうすべきか、主治医の先生と普段から確認しておきましょう。