

シックデイってどんな日？その日はどうすればよいの？

「シックデイ」って何のこと？

シックデイ (sick day) というのは、糖尿病患者さんが風邪をひいたり、胃腸炎になって高い熱が出たり、吐いたり、下痢したりして食欲がなくなり、著しい体調不良に陥った状態のことです。

いつもは

食事をすると

→血糖値は上がります ↑

食事をたべないと

→血糖値は上がりません→

食べずにインスリン注射をすると

→血糖は下がります ↓



しかし、シックデイの時は食べなくても血糖値が高くなり、400~500mg/dl を超えることもあります。

「シックデイ」のときは

シックデイ

(風邪をひいたり、胃腸炎になって高い熱が出たり、吐いたり、下痢をする)

いつもより強いストレス

アドレナリンなどの血糖値をあげるホルモンの分泌

炎症サイトカインの増加

予想できないほどに血糖が高くなる！！
脱水状態となる……



●あなた薬の対応

「シックデイ」への対策

飲み物

脱水になりやすいので十分な水分摂取を心がけましょう！
水やお茶、スポーツドリンクなど、水分摂取の目標は1時間当たり100ml、少なくとも1日1000ml~1500mlの水分を補給しましょう。



食べ物

できるだけ口あたりがよく、消化されやすいものを食べましょう。
1日に少なくとも100~150gの糖質を摂取することが望まれます。口あたりがよく、消化されやすい食べ物(おかゆ、雑炊(おじや)、スープ、煮込みうどんなどの麺類、ジュース、スポーツドリンク、ゼリー、アイスクリーム、果物など)を食べましょう。



薬

食事量の変化により減量や中止が必要な薬があります。詳しくは主治医や医療スタッフ確認してください

自己管理に不安を感じる場合はすみやかに医療機関を受診してください。

