シックディってどんな日?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 るのです。

「シックデイ」のときは

シックデイ

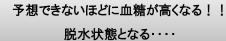
(風邪をひいたり、胃腸炎になって高い熱が出たり、吐いたり、下痢をする)



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



「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、 少なくても 1 日 1000ml~1500ml の 水分を補給しましょう。



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日に少なくても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



