

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

糖尿病講座 シックデイについて

【シックデイ(sick day)とは】

糖尿病の患者さんが、何らかの病気(発熱、嘔吐、下痢、食欲不振など)にかかり、**通常の食事が摂れない時**の事を言います。文字通り「病気の日」ですね。

私たちの体は病気になると、いろいろなホルモンにより血糖が上昇するようにできているので、普段の糖尿病の治療だけではコントロールが悪化する場合があります。

そのため、糖尿病とあらたに加わった病気の両方の治療を行う必要があります。そうした対応を誤ると、両方の病気の悪さが重なって病状が悪化し、場合によっては昏睡(意識消失)を起こして死亡することもあります。ですから、そうならないよう、早い段階で病気を治してしまうことが何よりも重要なのです。

【シックデイの時の対応のしかた】

糖尿病は、自己管理する部分が多い病気です。シックデイの際も、患者さんが自己管理の範囲でできる適切な対応のしかた、シックデイ・ルール(sick day rule=病日対処法)があります。シックデイのような非常事態を無事に乗り切るには、前もってシックデイ時の対応を主治医と確認しておきましょう。



シックデイ・ルール 4ヶ条

【一】温かくして、安静にしましょう

どんな病気になった場合でも、効果のある基本的対応です。とくに、感染症にかかった時は、こうすることで体力の消耗が防げるだけでなく、抵抗力も高まるので、感染症の悪化が抑えられます。下痢などで、飲食できない場合でも、食事や水分がとりやすくなるなど、回復を早めます。

【二】主治医に連絡をとって、早めに対応しましょう

症状が非常に軽い風邪や胃炎などの場合は安静にし、市販の薬を飲むなどして、1日程度様子を見ることはかまいません。しかし、**右記のような状態**になった場合は、早めに受診して適切な治療を受けましょう。すぐ受診できない場合は、主治医に連絡して、指示に従いましょう。

とくに、1日中、まったく食事ができない場合や下痢や嘔吐がとまらない場合、さらに高い熱が続く場合は、症状が重症化しやすいので、すぐに受診が必要です。

また、腹痛がひどい時は、手術や化学療法などの緊急の治療が必要な病気(胆のう炎、胆石症、虫垂炎、胃潰瘍など)が隠れていることがあるので、必ず受診してください。

- ・まったく食事がとれない
- ・下痢やおう吐が続く
- ・腹痛が強い
- ・38℃以上の熱が続く
- ・症状の改善の気配がない
- ・尿中ケトン体が強陽性
- ・高い血糖値が続く(250mg/dL以上)
- ・尿糖の強陽性が続く
- ・インスリン注射量や経口薬の服用量が、自分で判断できない



高齢者では、病状が急速に進行しやすく、高血糖による昏睡を起こすことがよくあるので、早めに受診しましょう。

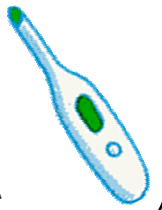
【三】必要な検査をして、現状をチェックしましょう

シックデイの時は、いつもより検査(チェック)の回数や項目を増やして、現状をつかんでおくことが必要です。チェックの結果、明らかな異常や気になる症状があれば、すぐ主治医に連絡して指示を受けましょう。

また、シックデイの時は食事量のチェックも重要です。食事量や水分の摂取量によって、インスリンや経口薬の調整も必要になるためです。

必要な検査とチェック

血糖値
尿ケトン体
体温
食事量
自覚症状
など



【四】食事や水分、電解質をできるだけとりましょう

シックデイの時は、食欲がおち、食べられなくなることが多いものです。また、発熱や下痢、おう吐があると、脱水にもなります。摂取カロリー分の食事、水分、電解質(塩分やカリウムなど)を、できるだけとるように努力してください。血糖や熱が少々高くても、飲食できる間は、病状は悪化しにくいものです。



豆 知 識

【運動療法の注意点】

①運動中の低血糖対策を忘れずに

薬物療法を受けている人は、低血糖

に注意が必要です。角砂糖やブドウ糖・ジュースなどを携帯して、低血糖に備えましょう。

②水分補給はこまめに

運動すると汗をかいて脱水状態になり、血液の粘度が増してきます。

糖尿病の人は、そうでない人に比べて血液粘度が高いので、運動して汗をかいたら、カロリーのない水やお茶でまめに水分補給しましょう。

③足にあった運動靴を

運動するときは、自分の足にあった運動靴を選ぶことが大切です。

血糖コントロールが悪いと、足の感覚が鈍くなってケガをしても痛みを感じにくく、細菌感染を起こしやすくなります。あわない靴から靴ずれを起こし、それが重症化してしまうこともあります。



【インスリンの取り扱い】

①未開封のインスリンは冷蔵庫で保管しましょう。

凍結を避けるため、冷却風のあたらないドアポケットに保管しましょう。

インスリン製剤は、一度でも凍結してしまうと使えなくなってしまいます。

②開封後(使用中)のインスリンは、冷蔵庫に入れてはいけません。

冷蔵庫から出し入れをすると注射器の内部が結露によって濡れた状態になり、故障や不具合を引き起こす恐れがあるからです。一度開封したインスリンは直射日光や高温に注意して、室温(1~30℃)で保存しましょう。

