

Sick day

シックデイとは

一般的に病気になった時のことを言いますが、ここでは**糖尿病の患者さんが糖尿病以外の病気に罹った時**のことを言います。広く解釈すると、怪我や火傷、骨折、手術などあらゆる病気を含みますが、糖尿病の患者さんが日常的にかかりやすい、**風邪やインフルエンザなどの感染症、胃炎、下痢などの消化器系の病気によって、体調を崩した場合の対応**を中心に紹介します。シックデイになると高血糖や低血糖状態になることがあります。糖尿病の患者さんが 病気になった時の対処法を**シックデイルール**とといいます。

シックデイルール

非常事態を上手に乗り切り、いつもの快適な生活に早く戻るための適切な方法

1 早めに受診する

症状がごく軽い場合は1日くらい様子を見ても構いませんが、次のような場合は早めに受診して適切な治療を受けるよう指導しましょう。

- ① 強い自覚症状（嘔吐、激しい下痢、腹痛、心臓の鼓動が異常に早い、息苦しいなど）が続く
- ② 高熱（およそ 39°C以上）
- ③ 高血糖（血糖値 350mg/dl 以上、尿糖なら強陽性が長く続くとき）
- ④ 食事がほとんど取れない
- ⑤ 尿ケトン体が強陽性
- ⑥ 上記、1～5 に該当するほどではないが、症状が改善する気配が感じられない時

2 安静にし、水分・炭水化物を摂取

急性の病気の基本的対応は、**体を安静にして温かくすること**です。それによって体力の消耗を防ぎ、病気に対する抵抗を保てます。

●シックデイ時の工夫

消化の良い炭水化物・・・重湯、お粥、おじや、茶碗蒸し、うどんなど。

水分や電解質の補給・・・味噌汁、野菜スープ、果物ジュース。スポーツドリンクや炭酸入りジュースは糖分が多いので進めない。

適宜な経口補水液・・・脱水を改善し、同時に炭水化物と電解質を補給でいる経口補水液

3 病状の把握に努める

数時間おきに病状を自分でチェックし、快方に向かっているのか、それとも悪化していて受診を急ぐべきかの判断に役立てる。

●シックデイ時に役立つ検査

体温・・感染症などの重症度の推移の目安になります。

血糖・・シックデイ時は血糖値が乱れやすいので、自己血糖測定は病状把握になります。

尿糖・・自己血糖測定していない場合は尿糖測定で高血糖の程度を推測できます。

体重・・急激な体重減少は、脱水が起きている可能性が疑われ、要注意です。

尿ケトン体・・尿ケトアシドーシスの前兆をつかめます。

4 薬の加減の目安

薬物療法をしている場合の対処法

1 型糖尿病の対処法

1 型糖尿病の患者さんの場合、大事なことは、たとえ食事が取れなくてもインスリン注射を絶対に中止してはいけないことです。

2 型糖尿病の対処法

薬の種類ごとの目安を示します。これはあくまで目安なので、実際の対処法は主治医の指示を守るように指導しましょう。

	食事量			
	2/3↑	2/3~1/3	1/3↓	
SU 剤	通常量	半量	中止	
速攻性インスリン分泌促進剤	通常量	半量	中止	
α-グルコシダーゼ阻害剤	中止	中止	中止	下痢などお腹の症状を強める可能性あり
ビグアナイド剤	中止	中止	中止	副作用として乳酸アシドーシス起こし易い
チアゾリジン薬	通常量	中止	中止	
DPP-4 阻害剤	通常量	中止	中止	
SGLT 2 阻害薬	中止	中止	中止	ケトン体を増加させやすい。SU 剤やインスリンとの併用で低血糖を生じやすい。