

# 体調が悪いときの 対処法について

## シックデイルール



医療法人社団 慧心メディカル

ハートメディカルクリニック GeN  
横浜 網島

# シックデイとは

糖尿病の患者さんが他の病気にかかると、普段は血糖コントロールができていても、血糖値が乱れやすくなり、急性合併症が起こりやすくなります。

そのような状態を「**sick day**（**病気の日**）」と呼び、糖尿病の療養生活上、特別な注意が必要な日と位置づけられています。

## シックデイに該当する病気

風邪や下痢、発熱、腹痛、食欲不振など

外傷や骨折、手術やステロイド投与、がんでも起こります

# シックデイの注意

## 血糖値が大きく乱れやすい

- 高血糖になりやすい

病気や体調不良で身体的・精神的にストレスがかかると、身体を守るために**ストレスホルモン**(カテコールアミン やコルチゾール などインスリン拮抗ホルモン)が分泌され、血糖値が上昇します。

- 低血糖になりやすい

食欲が低下して食べる量が少ない状態でいつもどおりに薬を飲んだり注射をすると、低血糖を起こす可能性があります。

※適切に対処できないと糖尿病性ケトアシドーシス・高血糖高浸透圧症候群のような重症合併症に繋がります

# シックデイの時の家庭での対応

- ① かかりつけ医の事前の指示がない限り、インスリンや内服薬は続けて下さい。

食事があまり摂れなくても、体にかかるストレスによって著明な高血糖になる事があるため、注射薬や内服薬を自己判断では中止せず、シックデイルールに従って下さい。

特に1型糖尿病とインスリン分泌が低下した2型糖尿病ではインスリンを自己判断でやめない事が大事です。

# シックデイの時の家庭での対応

②シックデイでは各食前と眠前の1日4回の血糖測定を続けて下さい。

血糖値が毎回**200mg/dl**を超えるときは数時間おき(少なくとも**3~4時間**おき)に血糖を測定して下さい。

③自己血糖測定が**2回再検**を行っても**250mg/dl**を超える場合、内服やインスリンの量の変更が必要な場合があります。

ご自身では体調が良いと感じていても、血糖値が上がっていないとは言えませんので注意が必要です。

# シックデイの時の家庭での対応

- ④脱水予防のため水分を十分に補給してください。毎時間**200ml**程度の水分摂取を心がけて下さい。  
特に嘔吐や下痢のときには、水だけでなく塩分を含むものを摂りましょう。  
例えばコンソメスープや野菜スープなどで水分と電解質が摂れます。  
糖分の多いジュース類をたくさん摂ると高血糖緊急症を引き起こす可能性があります。糖分の高いものだけで水分をとらないようにしましょう。
- ⑤食欲のない時は日頃食べ慣れていて口当たりがよく消化の良い食べ物(おかゆ、うどん、ジュース、果物など)を選び、食べやすい形態でなるべく水分やエネルギーを摂取しましょう。
- ⑥安静にして過ごし身体の回復を優先しましょう。体力の消耗を防ぎ、病気に対する抵抗力を保てます。

# こんなときは病院へ

- ◆ 症状が強いとき、症状が**3**日以上続くとき
- ◆ 高熱(およそ**39**°C以上)
- ◆ **24**時間以上食事がほとんど摂れない
- ◆ 血糖値**350mg/dl**以上が**24**時間以上続くとき
- ◆ 低血糖が続くとき
- ◆ 意識状態が悪いとき
- ◆ 対処方法がわからないとき

# シックデイのときの 薬剤ルール

インスリン



## ★各食前の超速効型/速効型インスリンを使用している場合

各食前血糖値によるスライディングスケール

食事量によるスケール

などの方法があります。

## ★中間型/持効型/混合型/配合型インスリンを使用している場合

低血糖がない限り普段通りの**投与を継続**します。

食事をまったく食べられない場合でも、基礎分泌分を兼ねているものもありますので、自己判断で中止せず主治医に確認して下さい。

状態によって対応が異なってきますので、事前に主治医に確認して下さい。

# 各食前の超速効型/速効型インスリンを使用している場合

食前の血糖値に応じてインスリンの投与量を調整します。

## 各食前血糖値によるスライディングスケール

食前血糖 (mg/dl)	超速効型 / 速効型インスリン量
<200	インスリン追加なし
201~300	いつもの単位に <b>2</b> 単位追加
301~400	いつもの単位に <b>4</b> 単位追加
401~500	いつもの単位に <b>6</b> 単位追加
>500	いつもの単位に <b>8</b> 単位追加し、医療機関に連絡

## 各食前の超速効型/速効型インスリンを使用している場合

2型糖尿病で厳密なコントロールを必要としない場合は、**食事摂取量**によるインスリン調整も可能です。

食前ではなく食事終了時にどのくらい食べられたかでインスリンを調整し注射します。

### 食事量によるスケール

食事量	超速効型 / 速効型インスリン量
普段の食事量の半分以上	いつも通りの単位(減量なし)
普段の食事量の半分以下	いつもの半分量の単位
ほとんど食べられない場合	打たない