

シックデイ

～こんなときどうする？～

□ シックデイとは

- Ⅰ 糖尿病患者さんが治療中に発熱，下痢，嘔吐などがみられたり，食欲不振のため食事ができないときを「シックデイ」といいます。
- Ⅰ 糖尿病患者さんが体調を崩すと，血糖値が上下に変動しやすくなりますので，特別に注意が必要です。

□ シックデイかも！ ではどうしたらいいですか？

- ① まずは安静に。運動も控えましょう。
- ② 水分はしっかり摂取し，**脱水を予防**してください。
- ③ 食欲がないときでも，口当たりが良くて消化の良いもの（おかゆ，ジュース，アイスクリームなど）を少量ずつでも摂取してください。
- ④ もし血糖測定が可能でしたら，3～4時間おきにこまめに測定し，安定しないようなら主治医に連絡してください。

□ 体調が良くなりません。どうしたらいいですか？

症状が改善しないとき，水分も摂れないとき，血糖値が不安定でどうしていいかわからない時は，無理せず，早めに主治医に御連絡下さい。

□ くすりはどうしたらいいですか？

元気なうちに，シックデイ対策を覚えておくことが肝心です。
かかられている医療施設の主治医に相談することが大切です。
裏面にお薬について，どのようにするのかを記載しておきましょう。



日頃からシックデイの時の
糖尿病薬の服用方法を確認しておきましょう
この用紙を使って主治医と相談しましょう



裏面に続く

のみぐすりはどうしたらいいですか？

内服薬は、原則として以下のように調節しますが、**主治医の指示に従ってください。**

くすりの種類	くすりの名前	通常の内服量	食事がいつもの半分以上摂取できるとき	食事量がいつもの半分程度の時	ほとんど食事がとれない時
メホルミン薬	()				×
SGLT2阻害薬	()				×
DPP-4阻害薬	()				(×)
SU薬	()			半分量	×
グリニド薬	()			半分量	×
チアゾリジン薬	()				(×)
αグルコシダーゼ阻害薬	()				×

注射はどうしたらいいですか？

(×:主治医に確認してください)

下の表のように調節してください。

必ず主治医に確認し、表を作成してもらってください。

注射の時間	あなたが使用中の注射の名前	いつもの注射量	食事がいつもの半分程度のとき	食事がほとんど取れないとき
朝食(前・直前・食後)				
朝食(前・直前・食後)				
昼食(前・直前・食後)				
昼食(前・直前・食後)				
夕食(前・直前・食後)				
夕食(前・直前・食後)				
寝る前				

