

シックデイ

シックデイとは糖尿病患者さんが治療中発熱、下痢、嘔吐をきたしたり、歯科治療などによって、食欲不振になり、食事ができなくなるなどの体調不良の状態をシックデイと呼びます。

- ① シックデイは血糖値が上がりやすくなるため注意が必要です。
- ② 発熱や下痢、嘔吐などがあると脱水状態になります。

脱水は高血糖を促進し症状悪化や昏睡につながりますから水分はたっぷり摂るようにしましょう。 **1日1.2L以上!!**

- ③ 脱水のときはミネラル(塩分やカリウム)も不足がちです。食事ができなくても、自己判断で飲み薬やインスリン注射を中止してはいけません。食事量や血糖値、使用しているインスリン製剤や使用量によって対応が異なります。

④ **必ず主治医の先生に相談しましょう。**



炭水化物(麺やおかゆ)はすぐにエネルギーになります。 **1日100g以上** 摂るように心がけて下さい



これからの季節 **インフルエンザ** や **ノロウイルス** には、気を付けましょう。

参考資料: 糖尿病ガイドシリーズ17 (テレフ)