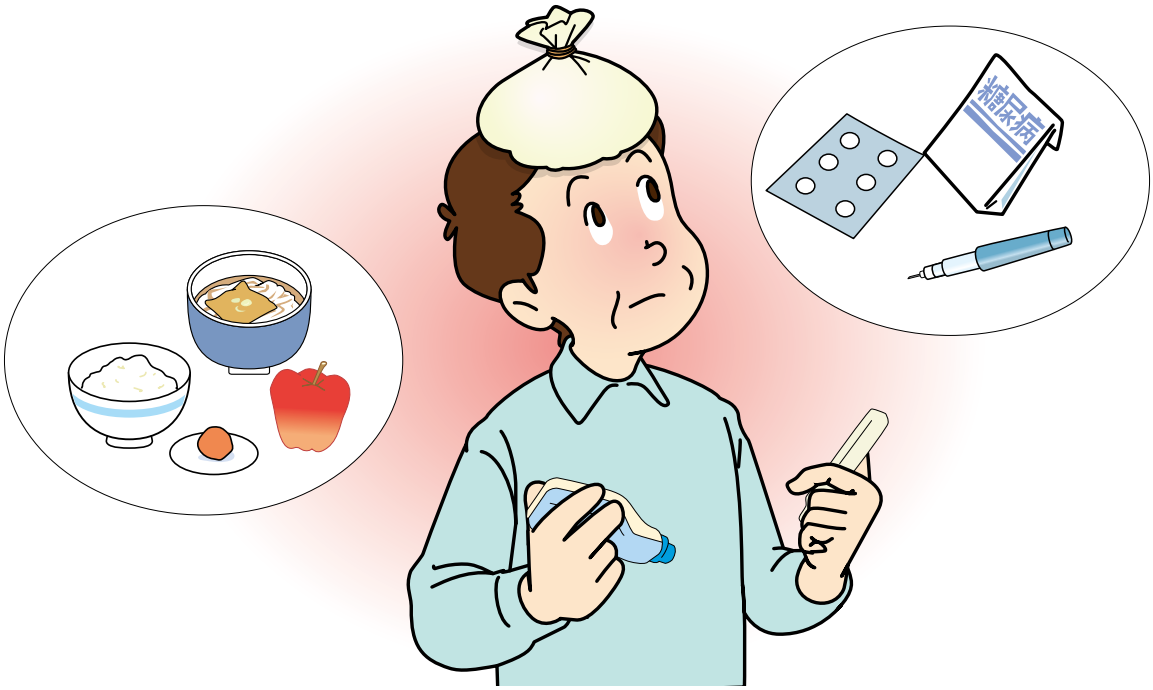
糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病とシックデイの対処法をよく知ろう

まんがでみてセルフチェックができる

糖尿病とシックデイの対処法をよく知ろう

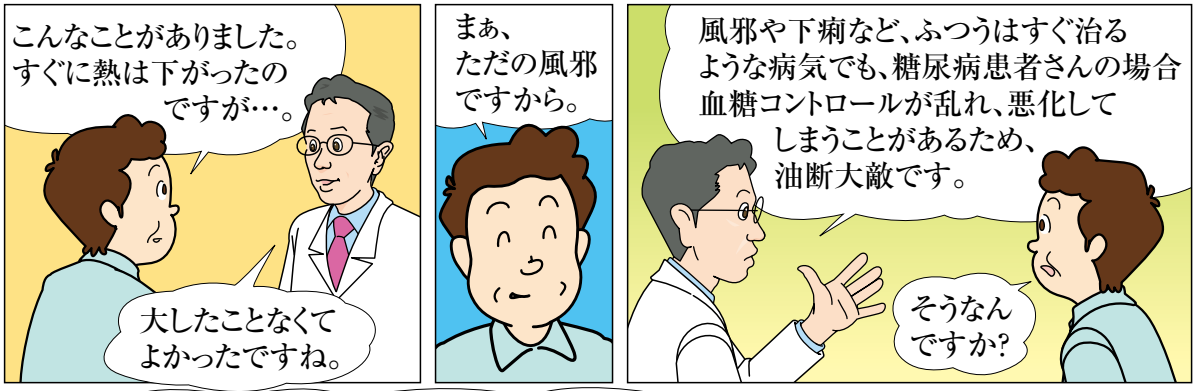
【監　修】松久　宗英（徳島大学　先端酵素学研究所　糖尿病臨床・研究開発センター　センター長・教授）



セルフチェック
項目つき

糖尿病の人がほかの病気にかかると･･･。

シックデイは、糖尿病患者さんがほかの病気にかかった状態のことです。



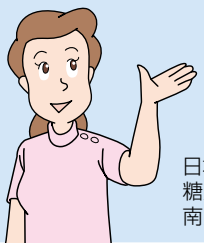
糖尿病患者さんが治療中、
発熱、下痢、嘔吐をきたしたり、食欲不振のため、
食事ができなくなるなどの体調不良の状態を
シックデイ(Sick day)と呼びます。

シックデイにはこんな病気も含まれます

風邪やインフルエンザ

発熱、下痢、嘔吐

肺炎、腸炎、膀胱炎など



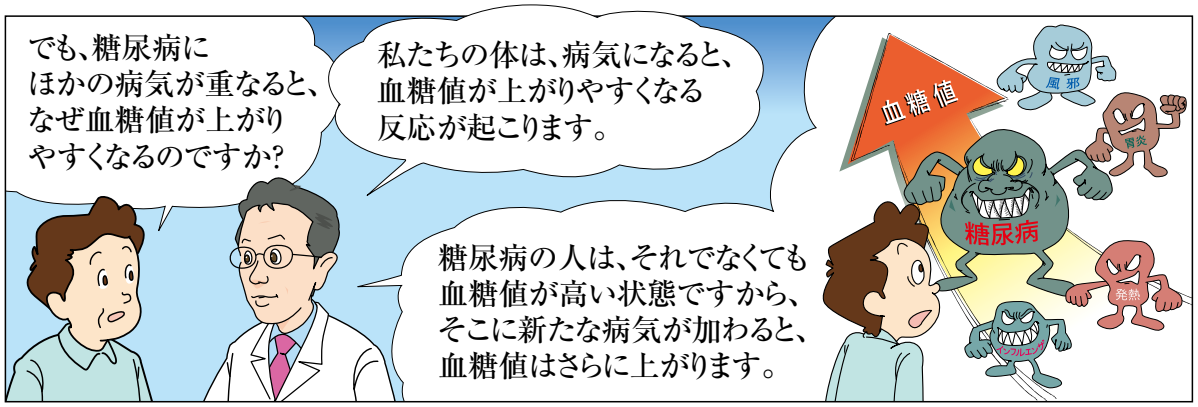
日本糖尿病学会 編・著:
糖尿病治療の手びき 2020(改訂第58版), p102,
南江堂, 2020をもとにテルモ作成

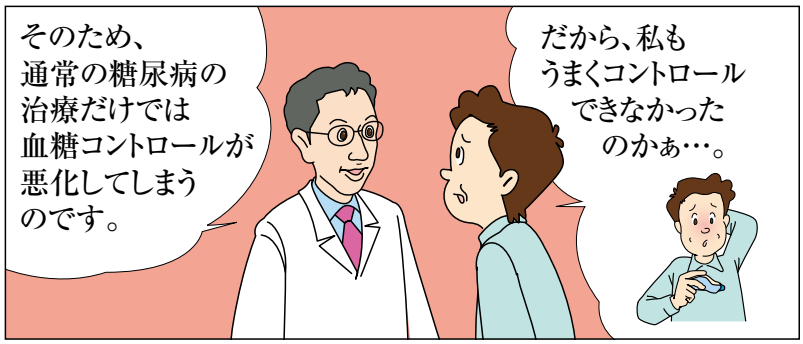
理解度チェック 「シックデイ」について、正しいと思うものに○をつけましょう。

風邪をひいても血糖値が影響を受けることはない。	
発熱や下痢くらいで病院に行く必要はない。ひどくても市販薬を飲んで治るのを待つ。	
食欲がないときは、無理に食べずに絶食すべきである。	
食事が摂れないときは、薬は飲まなくてよい(インスリン注射は打たなくてよい)。	
下痢や嘔吐があるときは、できるだけ水分を控えたほうがよい。	

いずれも正しくありません。本書を読んで、シックデイのときの正しい対処法を覚えてください。

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。

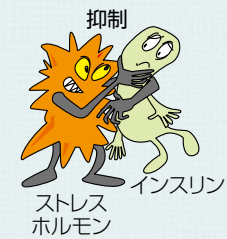




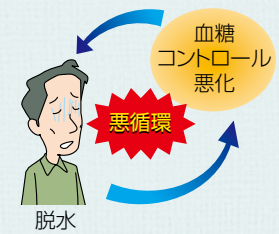
血糖値はこうして上がります

- 病気というストレスがあると、さまざまなホルモンが分泌されるが、これらのホルモンは血糖値を上昇させる。

- ストレスホルモンの多くは、血糖を下げるホルモンであるインスリンの働きを抑制するため(インスリン抵抗性)、もともとインスリンが不足している糖尿病患者さんでは、血糖値がさらに上昇する。

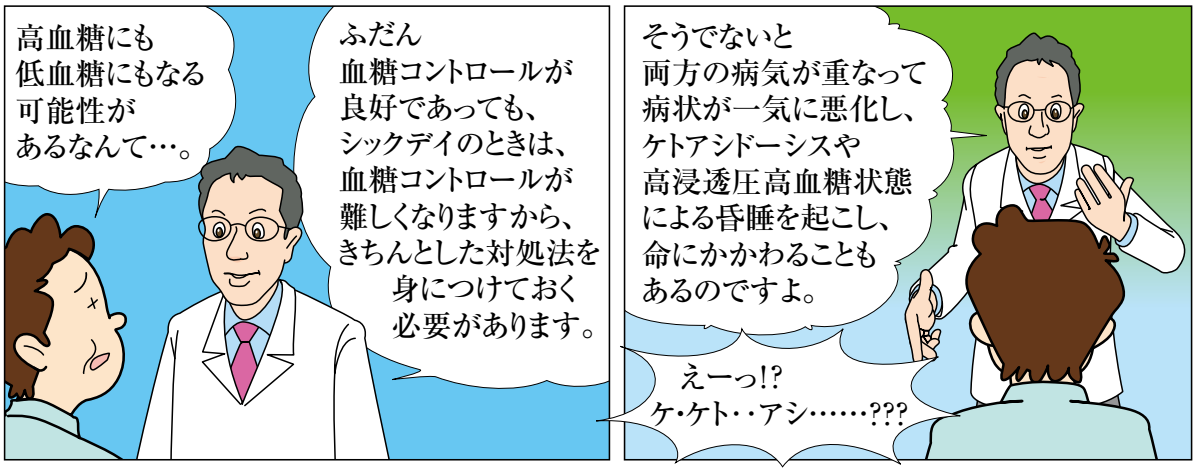


- 食事ができなかったり、下痢や嘔吐で脱水状態になると、血糖値が上がりやすくなり、さらに高血糖が脱水を増強するという悪循環に陥る。



日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療の手びき 2020(改訂第58版), p102-103, 南江堂, 2020をもとにテルモ作成

著しい高血糖やケトアシドーシスにより昏睡に陥ることもあります。



ケトアシドーシスとは?

インスリンが極度に不足すると、高血糖（250mg/dL以上）のほか、血液中のケトン体（脂肪が分解され、エネルギーになるときに出る物質）が増えて、血液が酸性化します。その状態が続くと、意識障害をきたし、重度の場合は昏睡に陥ります。ケトアシドーシスは、インスリン治療を行っている1型糖尿病の患者さんがインスリンを中止したときに起こりやすく、大変危険です。

高浸透圧高血糖状態とは?

著しい高血糖（600mg/dL以上）と高度な脱水により、循環不全をきたした状態のことです。インスリン治療を受けていない2型糖尿病の患者さんでも起こり、感染症や手術、薬剤投与などによって高血糖を起こした場合に発症しやすくなります。特に高齢者に多く、昏睡に陥る場合もあります。

日本糖尿病学会 編：糖尿病治療ガイド 2020-2021，文光堂，P78-80，2020をもとにテルモ作成

ケトアシドーシスの危険サイン

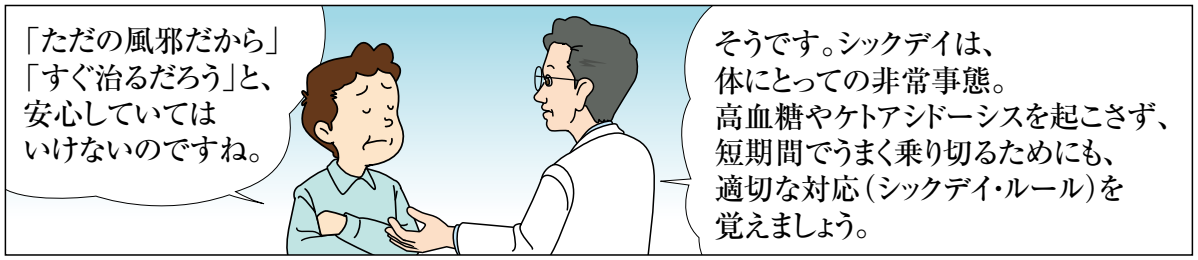
高浸透圧高血糖状態の危険サイン

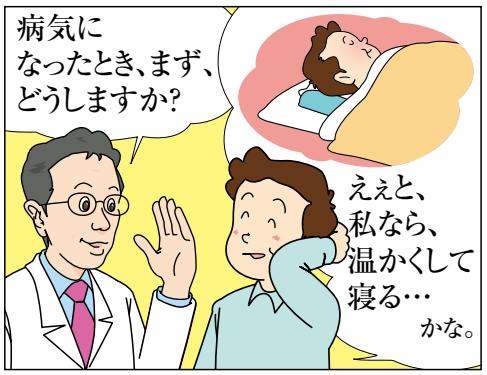
特徴的な自覚症状なし
倦怠感、頭痛、
消化器症状

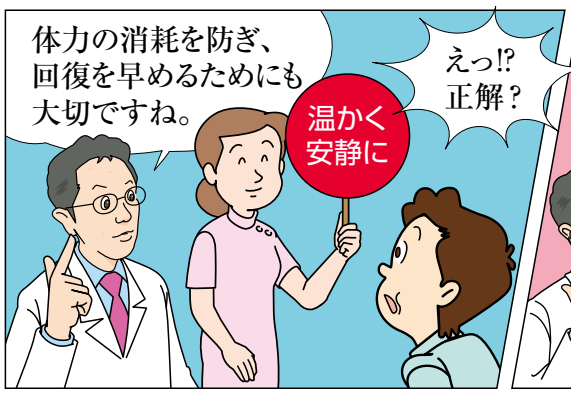
迷わず医療機関を受診してください。

日本糖尿病学会 編：糖尿病治療ガイド 2020-2021，文光堂，P78-80，2020をもとにテルモ作成

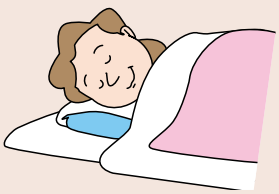
シックデイをうまく乗り切るために、シックデイ・ルールを守りましょう。







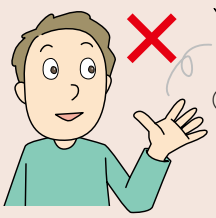
必ず守ってほしいシックデイ・ルール



①温かく、安静に。

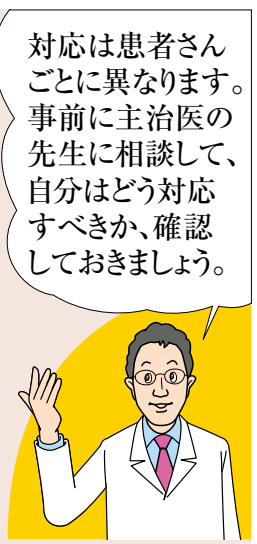
②食事や水分（1日1～1.5ℓ）をできるだけ摂る。

③病状をこまめにチェックする。
（血糖自己測定は3～4時間ごとに行う）



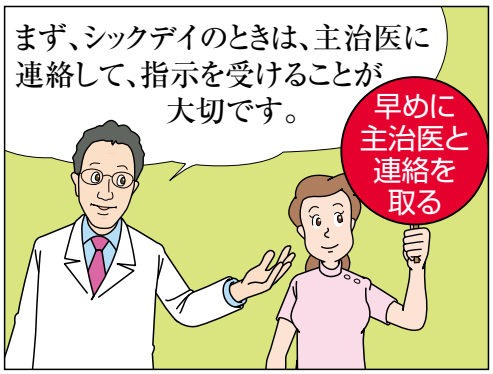
④食事できなくても、自己判断でインスリン注射を中止しない。

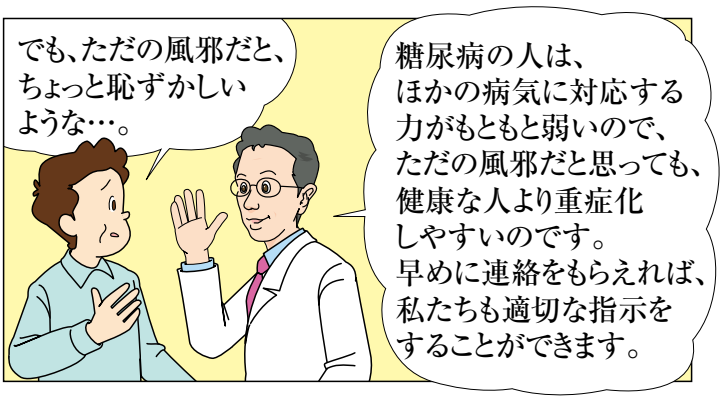
⑤早めに主治医と連絡を取るようにする。
（発熱や消化器症状が強いとき、治療薬の対応が分からないときは、必ず受診する）



日本糖尿病療養指導士認定機構編：糖尿病療養指導ガイドブック 2021，メディカルレビュー社，P218-219，2021をもとにテルモ作成

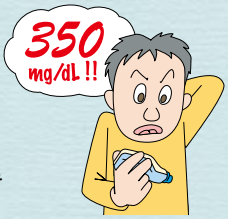
主治医と連絡を取り、早めの対処を心がけてください。





このような場合は、我慢せず、迷わず受診してください

高い熱が続くとき



高い血糖値（350mg/dL以上）が続くとき

下痢や嘔吐などの消化器症状が強いとき

まったく食事が摂れない、もしくは著しく少ないとき

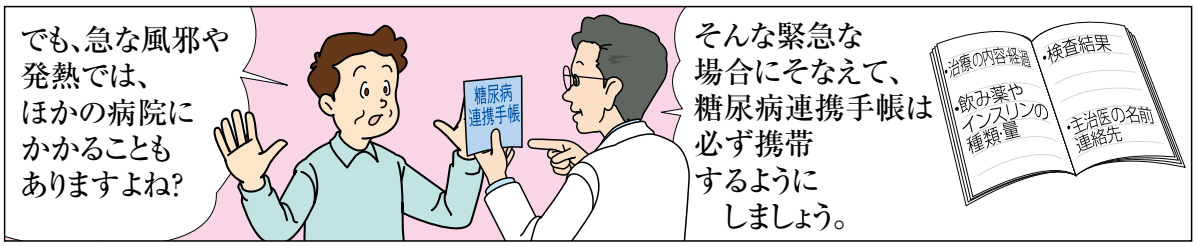
インスリン注射や飲み薬の量で自己判断に迷うとき

こんなときは、入院治療が必要です

- 嘔吐、下痢が止まらず、食物摂取不能
- 高熱が続き、尿ケトン体強陽性または血中ケトン体高値、血糖値が350mg/dL以上

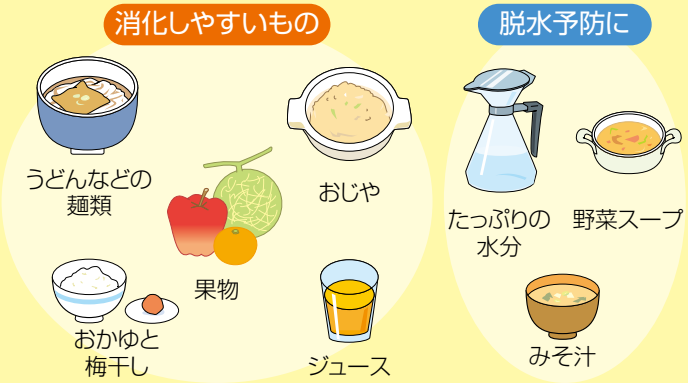
日本糖尿病学会 編：糖尿病治療ガイド2020-2021，文光堂，P98，2020をもとにテルモ作成

日本糖尿病療養指導士認定機構編：糖尿病療養指導ガイドブック 2021，メディカルレビュー社，P218-219，2021、
日本糖尿病学会 編：糖尿病診療ガイドライン 2019，南江堂，P340，2019をもとにテルモ作成

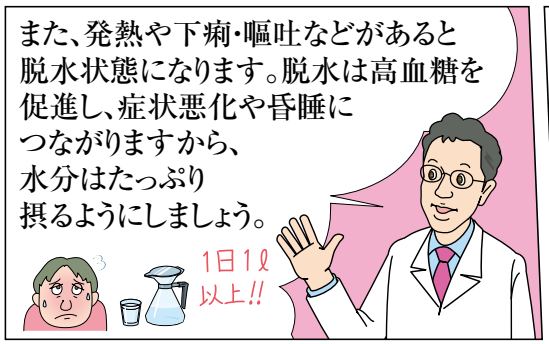


シックデイのときも、食事や水分はできるだけ摂るようにしましょう。

シックデイのときにお勧めのメニュー



日本糖尿病療養指導士認定機構編:糖尿病療養指導ガイドブック 2021, メディカルレビュー社, P218, 2021、
柏崎純子著:糖尿病看護のキホン, 秀和システム, P85, 2020をもとにテルモ作成

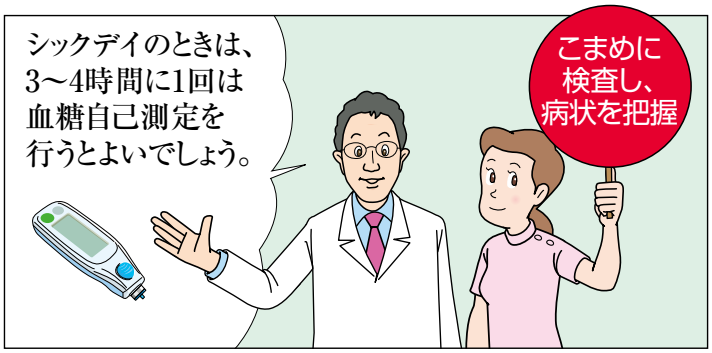


セルフチェック 「シックデイ」のときの食事について、あてはまるものに○をつけましょう。

シックデイのときは、抵抗力をつけるため、いつもより多めに食べる。	
食事が食べられないときは、サプリメントなどを大量に摂取する。	
発熱しているときは、冷たいものをたくさん摂るようにしている。	
喉が渇いていないときは、あまり水分は摂らない。	
食事が摂れなかったときは、薬は飲まない(インスリン注射は打たない)。	

いずれも正しくありません。上記のような対応をしたことがある人は、本頁を読んで、正しい対応を覚えましょう。

自分で必要な検査を行い、病状をきちんと把握することが大切です。



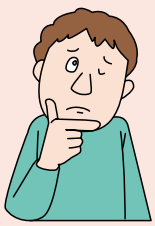
自分の病状を知るためにチェックしましょう

血糖測定

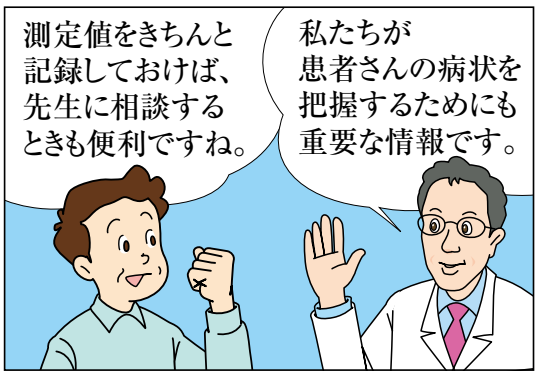
検温

血圧測定(血圧・脈拍)

体重測定


自覚症状

食事量のチェック

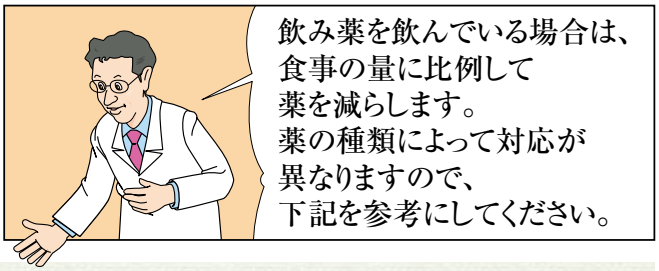


セルフチェック あなたがふだん、家庭で行っている自己測定や自己管理に○をつけましょう。

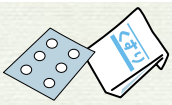
血糖自己測定		尿糖測定		体重測定	
検温		血圧測定(血圧・脈拍)		食事量のチェック	

いずれも家庭で簡単に行うことができますので、上手に活用し、ふだんから自己管理を心がけましょう。

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。



シックデイのときお薬はどうする?



【飲み薬】

- **インスリン分泌促進薬**
  （スルホニル尿素薬（SU薬）、グリニド薬）
  - ⇨食事量が1/2程度のときは半量
  - ⇨食事量が1/3以下のときは服用中止
- **α-グルコシダーゼ阻害薬**
  - ⇨服用中止
- **ビグアナイド薬**
  - ⇨服用中止
- **チアゾリジン薬**
  - ⇨食事量が1/2以下のときは服用中止
- **DPP-4阻害薬**
  - ⇨吐気・嘔吐などの消化器症状がある場合は服用中止
  - ⇨食事量が1/2以下のときは服用中止
- **SGLT2阻害薬**
  - ⇨服用中止

【注射薬】

- **インスリン注射薬**

インスリン注射を打っている場合は、食事が摂れなくても、インスリン注射を勝手に中止してはいけません。特に、1型糖尿病の人は、ケトアシドーシスになりやすく、大変危険です。

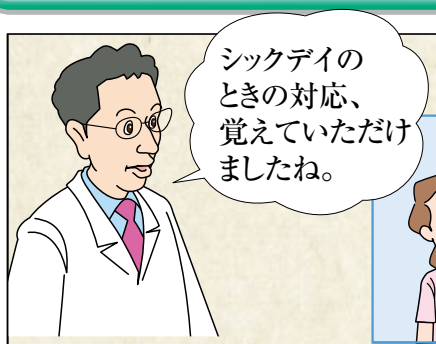
- 1型糖尿病の場合、または2型糖尿病でも内因性インスリン分泌が枯渇している場合や強化療法を行っている場合は、食事が摂れなくても、中間型または持効型インスリン（基礎インスリン）を打っている場合は、減らさずに継続してください。
- こまめに血糖測定を行い食事量を考慮しながら、追加するインスリン量を調節していきます。

- **GLP-1受容体作動薬**
  - ⇨中止
    血糖自己測定値を参考にインスリン療法への切り替えも検討します。
- **GLP-1受容体作動薬と持効型インスリンの配合剤**
  - ⇨持効型インスリンへの切り替えを検討
    過去に処方された持効型インスリンを持っている場合は主治医に使用可能かどうか確認してください。また、有効なインスリンを持っておらず、体調の悪化が懸念される場合にはすぐに医療機関に受診をしてください

日本糖尿病療養指導士認定機構編：糖尿病療養指導ガイドブック 2021，メディカルレビュー社，P218-219，2021をもとにテルモ作成

対応は個々の病態によって異なります。自分はどうすべきか、主治医の先生に確認しておきましょう。

1日も早くふだんの生活に戻り、良好な血糖コントロールを目指しましょう。



糖尿病患者さんがほかの病気にかかったら（シックデイのとき）

基本的な対応（シックデイ・ルール）

①保温と安静を心がける。
②食事や水分（1日1ℓ以上）をできるだけ摂る。
③病状（血糖値、体温など）をこまめにチェックする。
④自己判断でインスリン注射は中止しない。
⑤早めに主治医に連絡する。

食事療法のみ

経過を観察する

飲み薬

- インスリン分泌促進薬（SU薬、グリニド薬）
  - ⇨普通の食事量：通常の服用量
  - ⇨食事が1/2程度：半量の服用
  - ⇨食事が1/3以下：服用中止
- その他の飲み薬は中止が必要な種類あり

インスリン注射

- 血糖自己測定（3〜4時間おき）

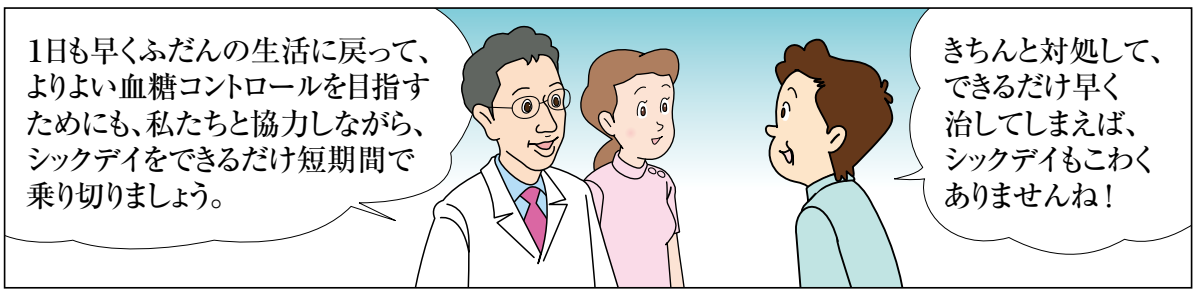
- インスリン量の調整
- 中間型・持効型の場合は減らさずに継続

自分の場合はどうすべきか、事前に主治医に確認しておく

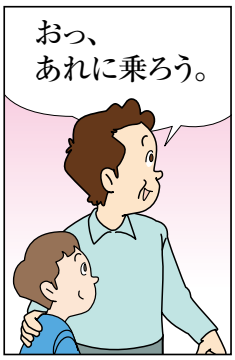
このような場合は医療機関を受診（必要があれば入院）

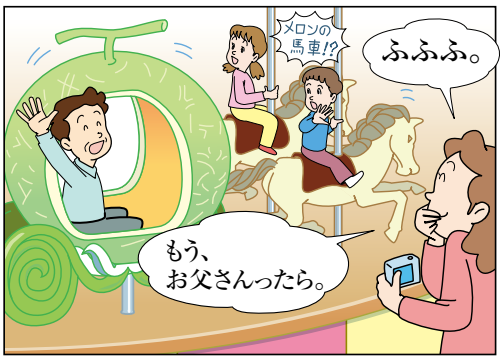
- 高熱が続く
- 消化器症状が強い
- 血糖高値（350mg/dL以上）が続く
- 食事摂取が困難
- インスリン注射や飲み薬の量で自己判断に迷う

日本糖尿病療養指導士認定機構編：糖尿病療養指導ガイドブック 2021, メディカルレビュー社, P218-219, 2021をもとにテルモ作成



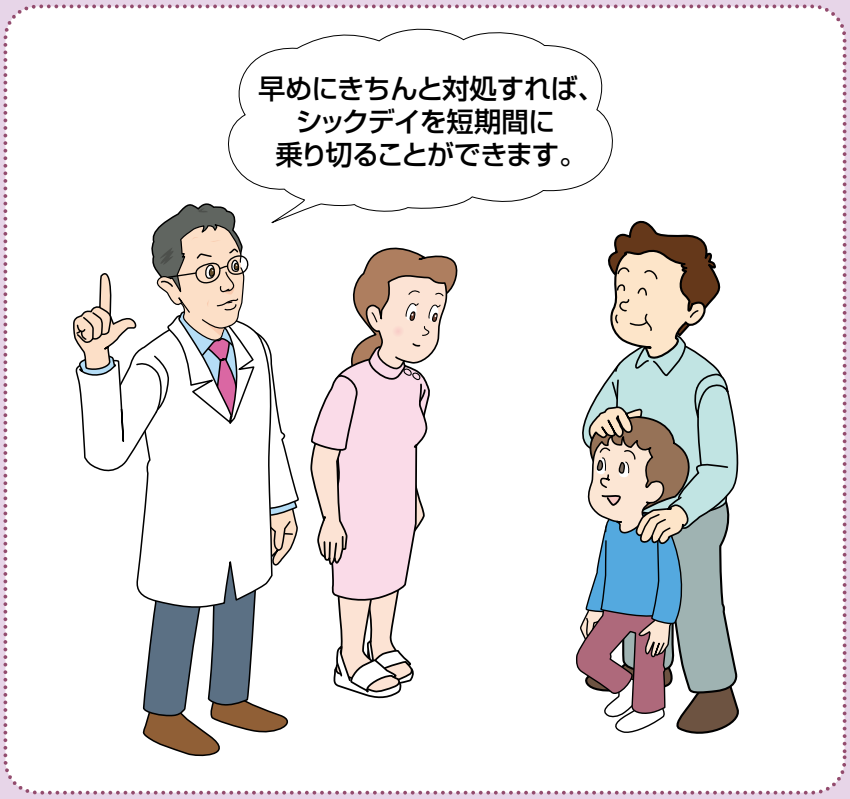
〜日曜日〜





糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病とシックデイの対処法をよく知ろう



TERUMO

テルモ株式会社　〒151-0072 東京都渋谷区幡ケ谷2-44-1　www.terumo.co.jp

©テルモ株式会社 2021年9月　21T340

日本糖尿病協会検証済み

糖尿病とシックデイの対処法をよく知ろう