

ニプロ
知っておきたい糖尿病
《ダイアベティス》
シリーズ

ニプロ株式会社では、糖尿病に関する小冊子を発行しております。ご要望の際は、弊社担当者までご連絡ください。

1 糖尿病ってどんな病気？

知っておきたい糖尿病の治療法

- 2 食事療法のはなし
- 3 運動療法のはなし
- 4 薬物療法のはなし

知っておきたい糖尿病の合併症

- 5 神経障害のはなし
- 6 網膜症のはなし
- 7 腎症のはなし

- 8 糖尿病と歯周病
- 9 糖尿病と低血糖
- 10 糖尿病と妊娠
- 11 糖尿病とフットケア
- 12 糖尿病と肥満
- 13 糖尿病とシックデイ
- 14 メタボリックドミノを食い止めよう！
- 15 小児の糖尿病
- 16 糖尿病とがん
- 17 糖尿病と認知症
- 18 高齢者糖尿病のフレイルを予防
- 19 災害・震災時の血糖管理マニュアル
- 20 糖尿病と血管障害
- 21 血糖自己測定(SMBG)で血糖管理をしよう！
- 22 糖尿病と感染症
- 23 糖尿病と人工透析

ニプロ血糖自己測定器に関するご質問は、お気軽に下記へお問い合わせください。治療などに関しましては主治医にご相談ください。

やさしい ニプロ
0120-834-226

24時間365日 電話を受け付けております。
平日17:30～翌日9:00 / 土・日・祝はサービス内容が限られます。

※電話番号をよくお確かめの上、おかけいただきますようお願いいたします。
当フリーダイヤルでは、お客様に適切な対応をさせていただくために個人情報をお伺いしております。
必要な情報をいただけない場合には適切な対応ができない場合があります。



知っておきたい
糖尿病と
シックデイ

監修 さいしょ糖尿病クリニック 院長 税所芳史 先生



シックデイとは

糖尿病のある人が風邪や感染症などで熱・下痢・嘔吐、または食欲不振のため食事ができないときをシックデイ（体調の悪い日）と呼びます。

発熱

嘔吐

腹痛・下痢

食欲不振



シックデイでは、普段血糖マネジメントが良好な方でも血糖値が高くなったり、ケトアシドーシスなどの急性合併症になってしまうこともあるため、注意が必要です。そのため、日頃からシックデイになったときの対応法を知っておくことが大切です。

血糖値が上がった！



どうしたらいい？

シックデイになると

インスリンの分泌や働きが抑制され、**血糖値が上がります**

糖尿病のある人がシックデイになると、どうして血糖値が上がるのでしょうか？

それは、私たちの体が病気になると血糖値を上昇させる仕組みになっているからで、普段通りの血糖マネジメントでは間に合わないことがあるからです。

私たちの体が病気になると、体は異常事態を察知し、さまざまなホルモンを分泌して病気を治そうとする働きがあります。

この時に増加したコルチゾールなどのストレスホルモンは、血糖値を上昇させ、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌や働きを抑制します。そのためインスリンの作用不足が起こり、さらに脱水なども加わり血糖値が上昇してしまいます。



シックデイ

発熱・下痢・嘔吐・食欲が無くなる など

体が異常を察知しストレスホルモンを分泌

インスリンの分泌や働きも抑制

血糖値が上昇

シックデイのときの対応法は「**シックデイ・ルール**」と呼ばれています。次のページでシックデイ・ルールの内容を紹介しています。



シックデイ・ルール

軽い体調不良でも重症化しやすいのがシックデイです。体調の悪い時は無理をせずに安静に過ごし、以下のシックデイ・ルールを守りましょう。

ルール 1 温かくして安静にしましょう

どんな病気の時でも、まずは温かくして安静にすると効果があります。特に感染症のときは体力の消耗を防ぎ、抵抗力を高めることで悪化を防ぐことができます。

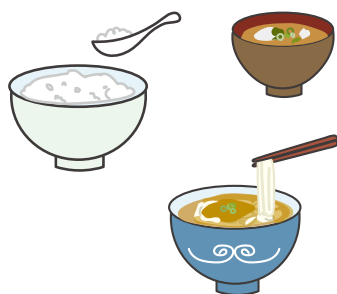
下痢などの症状も、温かくして安静にすることで回復が早まります。



ルール 2 食欲がない時なるべく食事を摂りましょう

食欲が落ち、食べ物を受けつけにくくなるのがシックデイですが、できるだけ食べるようにしましょう。

日頃食べ慣れていて、口当たりがよく消化のよい食べ物を選び、とくに**炭水化物**を摂るとよいでしょう。(例:おかゆ、うどん、スープなど)



ルール 3 水分をしっかり摂りましょう

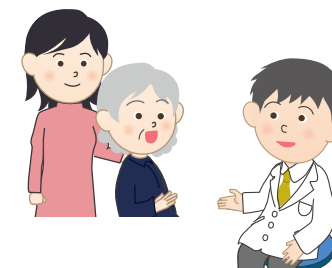
発熱や下痢、嘔吐の症状があれば脱水にもなりやすいので、水分や電解質(ミネラル)をしっかり摂りましょう。(例:経口補水液など)

冷やした飲み物より、常温で飲むとよいでしょう。



ルール 4 早めに主治医に連絡をして受診しましょう

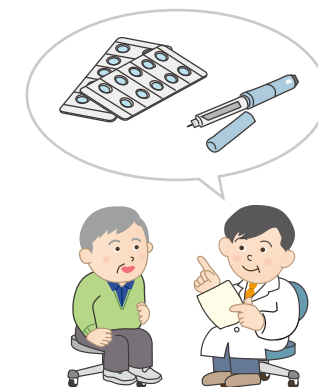
発熱や下痢・嘔吐が続いて**食事が摂れないときや、激しい腹痛、38度以上の高熱**があるときは症状が重症化しやすいので、必ず主治医に連絡して受診しましょう。とくに**65歳以上の方は、症状が急に悪化しやすい**ため**早めの受診が必要**です。



ルール 5 飲み薬やインスリンで治療中の場合、自己判断をせずに医師の指示に従いましょう

シックデイ中の飲み薬の使用や量は、症状や飲み薬の種類によっても対応が異なるため、**必ず医師と相談して指示に従いましょう。**

インスリン治療の方は、食事がとれなくても**自己判断でインスリン注射を中断しないでください。**インスリンが不足すると合併症を引き起こしたり重症化しやすくなり大変危険です。必ず医師と相談しましょう。



ルール 6 症状をこまめにチェックしましょう

シックデイのときは、食事や水分を摂取した量によってインスリンや飲み薬の調整が必要になるため、**血糖値や体温、食事量、自覚症状などできるだけこまめにチェック**しておきます。主治医に細かく伝えることで適切なアドバイスをもらうことができます。



急性合併症

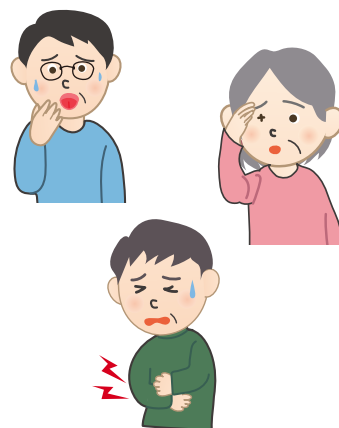
シックデイのときは急性合併症になることもあります。重症化すると入院が必要になったり生命にかかわることもあるので注意が必要です。

糖尿病性ケトアシドーシス

血液中のインスリン(作用)が極端に不足した状態の時に起こります。

インスリンが極端に不足すると、血液中のブドウ糖をエネルギーとして利用できなくなるため脂肪の分解が高まります。増加した脂肪酸が肝臓で分解されると最終的にケトンが発生し、ケトン体が増加すると血液が酸性(アシドーシス)となり、重症化すると大変危険な状態になります。

インスリンの自己分泌がほとんど認められない糖尿病のある人は特に注意が必要です。



危険な状態のサイン

喉が乾く・全身倦怠感が強い・意識がもうろうとする・体重減少 など
また、吐き気・嘔吐・腹痛などの消化器症状にも注意

高浸透圧高血糖状態

高血糖になると尿糖が増加し、尿量が増すために脱水になりやすくなります。

水分摂取が上手くできないと脱水がひどくなり、高血糖も加わって血液が濃縮された状態(高浸透圧状態)となり大変危険です。血糖値は600mg/dL以上になることもあります。

シックデイの状態では嘔吐や下痢により水分が失われやすいため、のどの渇きに気づきにくい高齢者の方も、水分摂取はとても大切です。



危険な状態のサイン

喉が乾く、倦怠感、多尿、頭痛、意識障害
※自覚症状がない場合もあります

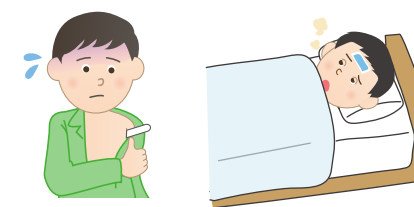
気をつけること

このような症状が出たときは
すぐに受診しましょう

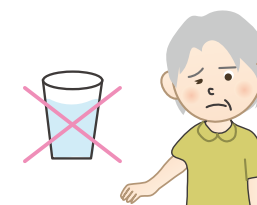
嘔吐・下痢がとまらない



38度以上の高熱が続く



食事・水分がほとんど
摂れない状態が続く



血糖値 350mg/dL以上が続く



意識がもうろうとする



こんなときも
薬の量の加減が
分からない



引用：日本糖尿病学会 編・著 糖尿病治療ガイド2024 (一部改変)

主治医に伝えるためにメモをしておきましょう

- いつから
- どんな症状
- 食事・水分は摂れているか
- 血糖値

