

# ハロー通信



春の兆しが見え始め少しずつ暖かくなってきましたね。

2023年 春号

季節の変わり目は体調を崩される方が多くなります。

今月号では糖尿病患者様が体調を崩した時（**シックデイ**）の対応についてお伝えします。

## ○シックデイってなに？

糖尿病患者様が風邪や胃腸炎などを発症し、**食事を十分に摂れなくなった状態**のことを言います。食事が取れないと血糖値は下がり低血糖になります。しかし、体を守ろうとさまざまなホルモンが血糖を上昇させるように働き始め、血糖コントロールが難しくなります。

## ○シックデイの時はどうするの？

事前に医師に相談し、対応法を決めておくことが重要ですが、患者様自身でできることもあります。

### ① 暖かくして安静に過ごす

体力の消耗を防げるうえ、**抵抗力も高まります**。  
嘔吐や下痢などで飲食ができていない場合にも回復が早まります。



### ② 水分をしっかり摂る

脱水状態になると**血糖値が上昇**し、糖尿病の悪化につながります。普段より多めの**水分摂取**を心掛けましょう。塩分などの**ミネラル**が含まれている市販のOS-1なども水分吸収がよくおすすめです。

#### 自分で作る経口補水液

水 500ml

砂糖 20g

塩 1.5g



全てかき混ぜて溶けたら完成！

レモン果汁を入れると飲みやすくなります

### ③ 自己チェックは頻繁に

**血糖値**や**体温**、**血圧**など自宅で測定できるものは把握するようにしましょう。普段の数値とは異なる結果が出るようであれば早めに受診するようにしましょう。

### ④ 薬の服用・インスリン注射は自己中断しない

自己判断での中断は病状や糖尿病の**悪化**につながります。詳しい対応は裏の表を参考にしてください。

# ○シックデイの薬・インスリンの調整



注射	時効型	グラルギン、ランタス トレシーバ、レベミル	継続
	中間型	ノボリン N	
	即効型	ヒューマリン R	食事量で調整が必要
	超即効型	ヒューマログ注 ノボラピッド注	
経口薬	α-GI	ボグリボース アカルボース	服用中止
	チアゾリジン	ピオグリダゾン	
	DPP4 阻害薬	ジャヌビア	
	ビグアナイド薬	メトホルミン	
	SGLT2 阻害薬	フォシーガ	
	GLP1 作動薬	リベルサス	
	SU 薬	グリメピリド	食事量で調整が必要  食事量半分→半分服用  食事量半分未満→中止
	グリニド薬	ミチグリニド レパグリニド	

\*インスリンを使用されている方は血糖値に応じて単位数を変更する **スケール打ち** で調整する場合があります。詳しくは医師に相談しましょう。

(インスリンの針を捨てるボトルをご用意しています。お声がけください。)

## 以下のような場合はすぐに医療機関を受診しましょう

- 発熱・疼痛・嘔吐・下痢などがひどく 24 時間以上継続する時
- 食事がほとんど摂れないとき
- 脱水症状（口・皮膚の乾燥、体温上昇、倦怠感、頭痛）がひどい時
- 意識混濁がある時
- 高血糖（350mg/dl 以上が続く時）



シックデイはだれもがなり得ます。いざという時のためにシックデイとなった時の対応を事前に医師と話し合っておくことが重要です。

### 若水ハロー薬局

新居浜市若水町 1-7-16 Tel 31-1850 Fax 31-1849

☆ 決めよう！ 利用する「**かかりつけ薬局**」を一つ決めよう

☆ 探そう！ 何でも相談できる「**かかりつけ薬剤師**」を探そう

☆ 活用しよう！ あなたの健康をサポートします

