

シックデイカード第2版 使用マニュアル

このマニュアルは薬局での使用を想定しています。
医療機関またはその他の医療職の方などがシックデイカードを使用される場合でも、ご一読ください。
あくまで使用例ですので、各施設の治療方針・基準に沿ってご活用ください。

日本くすりと糖尿病学会
薬局部会
2024年10月

シックデイカード作成の経緯・目的

シックデイカード作成の経緯

現在、シックデイに関するパンフレットなどの資料は存在するが患者さんが携帯して必要時に確認できるものは少なく、患者個別に対応した内容となっているものは乏しいです。また、シックデイの対応の原則として「シックデイのときには主治医に連絡し指示を受けるようにする」とされていますが、主治医に連絡がとれない状況も考えられるため、普段からシックデイ時の対応指示を受けておく必要があります。しかし、患者さんが対応指示を受けていても、それを理解しシックデイ時に実践できるとは限りません。

そこで、患者さん指導・主治医との連携のツールとなり、シックデイ時に患者さん自身で基本的な対応、服用量の調節を可能とするためのシックデイカードを作成しました。

シックデイカードの目的

シックデイカードは糖尿病連携手帳やお薬手帳に挟んで携帯でき、患者さんが体調を崩した時にそれを見ることで、シックデイ時の服用量の調節を含めた対応が分かる内容となっています。シックデイカードを用いることで、薬剤師による糖尿病薬の適正使用のための継続指導が行えること、患者さんだけでなく家族・医師・薬剤師・看護師・介護スタッフなど患者さんに関わる医療・介護職がシックデイカードを通じて共通認識を持ち、シックデイで困る患者さんや医療者が減ることを期待しています。

シックデイカードの内容

①シックデイとは？

シックデイは血糖値が大きく乱れやすいこと、食事量が減っている場合に通常通りに糖尿病薬を使用することで低血糖を起こすことがあることを理解してもらってください。

②こんな時は主治医に連絡

医療機関へ連絡または受診すべき項目を挙げています。

③シックデイ時の食事量による薬の調節

診察時に主治医に確認するよう説明してください。糖尿病薬以外の他の薬剤も記入できます。水分摂取不良時に降圧薬の投与調節が必要となることもあること、急性腎障害(AKI)の予防のために活性型ビタミンD3製剤を中止する場合があります。

④シックデイ時の基本的な対応

シックデイ時の対応について普段から主治医に確認しておくようにして下さい。「シックデイ時の基本的な対応」は体調を崩した時に、たとえ軽い症状であったとしても心がけておきたい対応です。「こんな時は主治医に連絡」に当てはまる症状がある際はすぐに受診をするように、また不安な時は主治医または、かかりつけ薬剤師に連絡するよう説明して下さい。

シックデイカードの内容

シックデイ対応の基本を理解してもらいます

シックデイとは何かの説明です。高血糖の原因となること、食事が減っている時に通常どおり糖尿病薬を服用し、低血糖を起こす可能性があることを理解してもらいます。

シックデイ時の基本的な対応

- 保温と安静を心がけましょう。
- 十分に水分を摂り、脱水を予防しましょう。
- 口当たりがよく消化のよい食物（ジュース、スープ、おかゆ、うどん、アイスクリーム、ゼリー状栄養食品など）で水分・炭水化物を摂りましょう。
- 体温と、可能ならこまめに血糖自己測定をして、血糖値と病気の状態を確認しましょう。
- 食事量により糖尿病薬、インスリン量の調整が必要な場合があります。
- 改善がなければ早めに主治医に連絡してください。

主治医にシックデイ時の対応について確認しておきましょう。

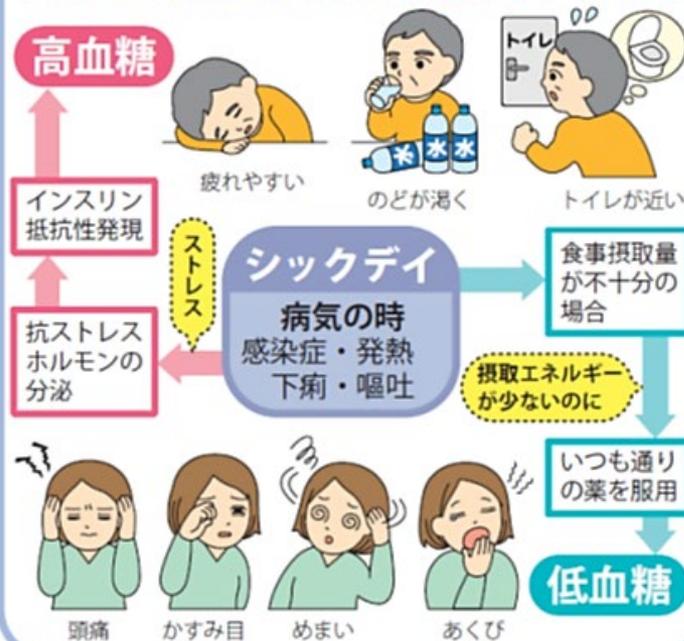


発行：一般社団法人日本くすりと糖尿病学会
初版 2022年9月
第2版 2024年10月

シックデイとは？

糖尿病の方が、発熱、嘔吐や下痢、または食欲不振などで、食事が普通にできない時のことを言います。ストレスにより高血糖になることが多いですが、食事が減っているのに通常どおりに糖尿病薬を使用すると低血糖を起こすことがあります。

つまり血糖値が大きく乱れやすい！



シックデイカードの内容

受診を考慮する項目を理解してもらいます。

★薬剤名を薬剤師が記載しておき、薬の調節量を医師に記載してもらってください。

★医師から記載がない場合、一般的な調節法として薬剤師が記載し、医師に確認をしてもらうようにして下さい。



こんな時は主治医に連絡

- 下痢、嘔吐、腹痛などの消化器症状が強い
- まったく食べられない、もしくは著しく少ない
- 高熱が続く
- 高い血糖値 (350mg/dL 以上) が続く
又は、のどの渇きがひどく、水分をたくさん飲み、尿がたくさん出る
- インスリン注射や飲み薬の量で自己判断に迷う時



シックデイ時の食事量による薬の調節

| くすりの名前 | 1日量 | 普段の8割くらい食べられるとき | 普段の半分くらい食べられるとき | ほとんど食べられないとき |
|--------|-----|-----------------|-----------------|--------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

説明者 記載日 年 月 日 診察時に主治医に確認しておきましょう。

シックデイカード使用するにあたって

[「糖尿病薬適正使用のためのシックデイルール指導のてびき」](#)を参照するなどして、シックデイ時の対応についてよく理解しておいて下さい。

医師との連携が必要なので「シックデイで困る人を減らしたい」という目的を共有しておきたいものです。

◆可能であれば医療機関とシックデイカードを患者に配布することを事前に協議しておく、連携がスムーズです

医師との連携が必要となるため、医師に事前にカードの存在と取り組みを相談しておきましょう

◆シックデイについての医師の見解を把握しておく、とよいでしょう

糖尿病薬の調節、受診の目安など

◆運用方法については医療機関との関係性や医師の見解等も考慮して使用して下さい

主治医が糖尿病専門医でない場合などでは「糖尿病薬適正使用のためのシックデイルール指導のてびき」表1を渡しておき、参考にさせていただく方法もあります。

医師から、薬剤師が糖尿病薬の調節を記載するよう求められた場合、「糖尿病薬適正使用のためのシックデイルール指導のてびき」表1を参考に記入し、一般的な対応として説明することを確認してください。

シックデイカード使用にあたって

シックデイカードは半分に折り、お薬手帳などの見やすいページに輪ゴムで止めるなどして使用して下さい。(例:説明した日など)

ダウンロード時のシックデイカードは両面印刷タイプはA5サイズ、四つ折りタイプはA4サイズです。

どちらのタイプもA6サイズのお薬手帳では見開きの状態で同じ大きさ(A5サイズ)になるので、そのまま半分に折りお薬手帳にはさむと手帳からはみ出てしまいます。

点線で切ってからはさむことでお薬手帳のページの中に納める事が出来ます。

シックデイカードの書き方による薬の調節

シックデイ時の基本的な対応

シックデイとは？

糖尿病の方が、発熱、嘔吐や下痢、または食欲不振などで、食事が普通にできない時のことを言います。ストレスにより高血糖になることが多いですが、食事が減っているのに通常どおりに糖尿病薬を使用すると低血糖を起こすことがあります。

つまり血糖値が大きく乱れやすい！

高血糖

低血糖

シックデイ

病気の時 感染症・発熱 下痢・嘔吐

主治医にシックデイ時の対応について確認しておきましょう。

発行：一般社団法人日本くすりと糖尿病学会
初版 2022年9月
第2版 2024年10月

(四つ折りタイプ)

JPDS シックデイ時の基本的な対応

- 保温と安静を心がけましょう。
- 十分に水分を摂り、脱水を予防しましょう。
- 口当たりがよく消化のよい食物（ジュース、スープ、おかゆ、うどん、アイスクリーム、ゼリー状栄養食品など）で水分・炭水化物を摂りましょう。
- 体温と、可能ならこまめに血糖自己測定をして、血糖値と病気の状態を確認しましょう。
- 食量により糖尿病薬、インスリン量の調整が必要な場合があります。
- 改善がなければ早めに主治医に連絡してください。

JPDS シックデイとは？

糖尿病の方が、発熱、嘔吐や下痢、または食欲不振などで、食事が普通にできない時のことを言います。ストレスにより高血糖になることが多いですが、食事が減っているのに通常どおりに糖尿病薬を使用すると低血糖を起こすことがあります。

つまり血糖値が大きく乱れやすい！

高血糖

低血糖

シックデイ

病気の時 感染症・発熱 下痢・嘔吐

主治医にシックデイ時の対応について確認しておきましょう。

発行：一般社団法人日本くすりと糖尿病学会
初版 2022年9月
第2版 2024年10月

(両面印刷タイプ)

--- で切って使用するとお薬手帳のページからはみ出さずに挟めます。

シックデイカード使用するにあたって

【両面印刷タイプ】

②周囲の点線をハサミなどで切る

表

裏

シックデイ時の基本的な対応

- 保温と安静を心がけましょう。
- 十分に水分を摂り、脱水を予防しましょう。
- 口当たりがよく消化のよい食物（ジュース、スープ、おかゆ、うどん、アイスクリーム、ゼリー状栄養食品など）で水分・炭水化物を摂りましょう。
- 体温と、可能な範囲で血糖自己測定をして、血糖値と病気の状態を確認しましょう。
- 食量により糖尿病薬、インスリン量の調整が必要な場合があります。
- 改善がなければ早めに主治医に連絡してください。

シックデイとは？

糖尿病の方が、発熱、嘔吐や下痢、または食欲不振などで、食事が普通にできない時を言います。ストレスにより高血糖になることが多いですが、食量が減っているのに通常どおりに糖尿病薬を使用すると低血糖を起すことがあります。

つまり血糖値が大きく乱れやすい！

高血糖

インスリン抵抗性発現
脱水しやすい
トイレが多い
病気の時
発熱
下痢・嘔吐
食事摂取量が不十分の場合
血糖値は自己測定で確認し、必要に応じて調整してください。

低血糖

いつも通りの食事摂取量
脱水しやすい
めまい
あくび

こんな時は主治医に連絡

- 下痢、嘔吐、腹痛などの消化器症状が強い
- まったく食べられない、もしくは著しく少ない
- 高熱が続く
- 高い血糖値（350mg/dL以上）が続く
又は、のどの渇きがひどく、水分をたくさん飲み、尿がたくさん出る
- インスリン注射や飲み薬の量で自己判断に迷う時

シックデイ時の食事量による薬の調節

血糖値が高いとき、薬を減らすとき
血糖値が低いとき、薬を増やすとき

くすりの医師 | 日服 | 血糖値が高いとき、薬を減らすとき
くすりの医師 | 日服 | 血糖値が低いとき、薬を増やすとき

【A4四つ折りタイプ】

①山折り

②山折り

③周囲の点線をハサミなどで切る

輪ゴムでお薬手帳や糖尿病連携手帳にとめてください



シックデイカード使用方法

【投薬時】

- 糖尿病薬が処方されている患者さんを対象とします。
 - シックデイカードを使用して説明し、糖尿病連携手帳かお薬手帳に輪ゴムで止める。（挟む場所は患者さんや家族が分かりやすい場所を基本とします。）体調を崩した時に、このシックデイカードを見て対応を確認するよう説明します。
- ※糖尿病連携手帳とお薬手帳のどちらを利用するかは、患者さん・家族や医療機関の使用状況を考慮しシックデイカードを紛失せず携帯できる、医師・薬剤師・介護スタッフ等に提示できる点で選択してください。（電子お薬手帳利用の場合は糖尿病連携手帳を利用するなど）
- 【シックデイ時の食事量による薬の調節】の〔くすりの名前〕欄と〔1日量〕欄に、薬剤名と1日量を薬剤師が記入する。
 - 〔薬の調節〕欄は次回主治医に記載してもらうよう患者さんに説明します。



(両面印刷タイプ)

| シックデイ時の食事量による薬の調節 | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------|---------------------|-----------------------|
| くすりの名前 | 1日量 | 普通の8割くらい 食べられるとき | 普通の半分くらい 食べられるとき | ほとんど食べ られないとき |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"><p>原則、医師に 記載してもらう</p></div> | | | | |
| 説明者 | 記載日 | 年 | 月 | 日 診察時に主治医に確認しておきましょう。 |

シックデイカード使用方法

【投薬後】

- シックデイカードを利用して説明を行ったこと、シックデイ時の薬の調節指示を記載していただきたいこと等の内容の服薬情報提供書（トレーシングレポート）を医師へ提出すると、更に有効に利用できると考えます。
- 必要に応じ電話等で服薬期間中の患者フォローを行い、医師へ報告して下さい。

【次回来局時】

- 医師から薬の調節指示が記載されているかを確認します。
 - 調節指示が記載されている場合
⇒薬剤服用歴に調節指示を転記する。
 - 調節指示が記載されていない場合
 - A) 診察時にシックデイカードを提示していない場合
⇒次回記載してもらうよう促す。
 - B) 診察時にシックデイカードを提示したが、調節指示が記載されていない場合
⇒一般的な減量の説明として、[「糖尿病薬適正使用のためのシックデイルール指導のてびき」](#)表1を参考に薬剤師が記載し、次回必ず主治医に確認してもらうよう患者さんに説明する。その際は、医師が訂正できるよう鉛筆やシャープペンシルなどで記載する。

薬の調節指示は医師が行うのが前提であるため、一般的な減量の説明をした場合は、その内容を服薬情報提供書などで医師へ報告しましょう。

シックデイカード使用方法の例

【対象】 糖尿病薬が処方されている患者さん

①シックデイカードの内容説明

シックデイカードを使用してシックデイについて理解していただく。

②糖尿病連携手帳やお薬手帳などに輪ゴムで止める

具合が悪くなった時は、輪ゴムで止めているカードを確認するよう説明する。

③シックデイ時の食事量による薬の調節欄の記入

[くすりの名前]・[1日量]欄に薬剤名・1日量を薬剤師が記載する。薬の調節量を次回医師に記載していただくように患者に説明する。

【次回来局時】

継続フォロー



調節指示が記載されている場合

薬剤服用歴に調節指示を転記する

診察時にシックデイカードを提示していない場合

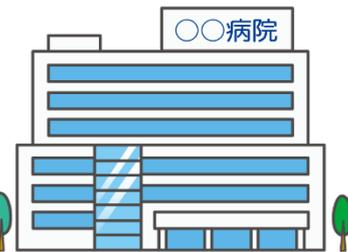
次回に提示するように促す

診察時にシックデイカードを提示したが調節指示の記載がない場合

「糖尿病薬適正使用のためのシックデイルール指導のてびき」を参考に記載し、**医師に確認してもらう**よう患者に説明する。
※医師が訂正できるよう、鉛筆やシャープペンシルなどで記載しておくとういでしょう。

情報提供書などで医師に報告

- ・ シックデイカードを利用して説明を行ったこと
- ・ シックデイ時の薬の調節指示を記載していただきたいこと



情報提供書などで医師に報告

- ・ 新しい糖尿病連携手帳やお薬手帳を使用する場合はシックデイカードも移し替えて下さい。
- ・ 処方薬の変更があれば調節量の確認を行うようにして下さい。
- ・ インスリン、GLP-1注射剤の調節を医師から記載していただいても構いません。

参考資料

「糖尿病薬適正使用のためのシックデイルール指導のてびき」表1

日本くすりと糖尿病学会：糖尿病薬適正使用のためのシックデイルール指導のてびき，くすりと糖尿病，2021，10(Suppl.)，137-138． [原典：日本薬剤師会，日本くすりと糖尿病学会編，“薬剤師による糖尿病対策ガイド”，じほう，2018，p45]

| 食事量 薬効群 | 2/3以上 (ほぼ通常 量) | 通常量の 1/2程度 | 通常量の 1/3以下 | 「中止」および 「中止が可能」の理由 | 参考 |
|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SU薬 | 通常量 | 半量 | 中止 | 低血糖を誘発するため | 糖尿病ネットワーク (http://www.dm-net.co.jp/) |
| グリニド薬 | 通常量 | 半量 | 中止 | | |
| α-グルコシダーゼ阻害薬 | 中止 | 中止 | 中止 | 腹部症状を強める可能性があるため | 日本糖尿病学会 編著：糖尿病診療ガイドライン2018，p.462，南江堂，2018 |
| ビグアナイド薬 | 中止 | 中止 | 中止 | 脱水などには禁忌であるため | 日本糖尿病学会：メトホルミンの適正使用に関するRecommendation |
| チアゾリジン薬 | 通常量 | 中止が可能 | 中止が可能 | 連日服用で6～7日は定常状態になるため，中止をしても作用が続く | 清野裕 他 監，日本くすりと糖尿病学会 編：糖尿病の薬学管理必携糖尿病薬物療法認定薬剤師ガイドブック，p.147，じほう，2017 |
| DPP-4阻害薬 | 通常量 | 中止が可能 | 中止が可能 | ・減食時に服用しても効果がない ・医師間においてもコンセンサスが得られていない | ・日本糖尿病学会 編著：糖尿病診療ガイドライン2018，p.463，南江堂，2018 ・日本糖尿病学会 編著：糖尿病専門医研修ガイドブック改訂第7版，p.402，診断と治療社，2017 ・「食事が摂れない時は中止」との記載あり |
| SGLT2阻害薬 | 中止 | 中止 | 中止 | 脱水やケトアシドーシスを引き起こすため | 日本糖尿病学会：SGLT2阻害薬の適正使用に関するRecommendation |
| GLP-1受容体作動薬 | 中止 | 中止 | 中止 | 悪心など胃腸障害が現れるため，インスリンへの切り替えを検討 | ・日本糖尿病学会 編著：糖尿病診療ガイドライン 2018，p.463，南江堂，2018 ・製薬メーカーより聴取 |

(注) 「中止」は禁忌や副作用などの理由で中断する必要があるもの，「中止が可能」は服用しても意味がないものを示す。

【イメグリミン】シックデイ時の対応について明確ではないが，メトホルミンと類似の化合物でミトコンドリア呼吸鎖へも作用する点，腎機能障害時には排泄遅延による血中濃度の上昇がみられることから中止がのぞましい。

日本糖尿病学会：糖尿病における急性代謝失調・シックデイ(感染症を含む)，糖尿病診療ガイドライン2024，p460.

糖尿病薬以外のシックデイ時の対応

日本腎臓病薬物療法学会：SGLT2阻害薬患者指導箋内の服薬指導に役立つBQ・CQ (2023)

日本腎臓学会：エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023，東京医学社 (2023)

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2019