

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

シックデイ時の食事量による薬の調節



インスリン注射や飲み薬の量で自己判断に迷う時

尿がたくさん出る
水分をたくさん飲み、

高い血糖値 (350mg/dL 以上) が続く、
又は、のどの渇きがひどく、

高熱が続く

まったく食べられない、
もしくは著しく少ない

下痢、嘔吐、腹痛などの
消化器症状が強い

こんな時は主治医に連絡



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。



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こすことがあります。

つまり血糖値が大きく乱れやすい！

