

### ◆シックデイについて

糖尿病患者さんで、体調不良(例:風邪、インフルエンザ・新型コロナウイルス、肺炎、尿路感染症など)で普段のように食事が摂れなくなったときを**シックデイ**といいます。

糖尿病患者さんは**感染症にかかりやすく悪化しやすい**です。病気にかかると、高血糖になったり、食事が摂れないため低血糖になるなど、血糖値が不安定になります。

シックデイの対処法を普段から  
主治医の先生に確認しておくようにしましょう！

### ◆シックデイの対応

#### 1) 水分補給

体調が悪いと**高血糖**で**脱水症状**を起こしやすくなります。**水分**を十分にとるようにしましょう。  
※スポーツドリンクやジュースの摂りすぎは高血糖のリスクあり、注意！



#### 2) 食事

食欲がない場合には、食べやすい**炭水化物(お粥、うどんなど)**がおすすめです。  
食間に**果汁**や**アイスクリーム**など摂取可能な物を摂ることも一つです。



#### 3) その他

シックデイが2日以上続く場合は受診しましょう。尿が近い、口渇がひどいなどの場合は、**高血糖(300mg/dL以上)**が続いている可能性があります。このような症状が半日以上続くときや、食事が全く摂れない場合は、早めに受診しましょう。



### ◆シックデイのとき、お薬はどうしたらいいのでしょうか？

薬の種類によって対応は異なります。決して自己中断しないようにしましょう。

もし、**低血糖**になった場合は、**糖分(ブドウ糖 または 砂糖 10g以上)**を摂取してください。



#### インスリン

詳細は主治医に事前に  
確認するようにしましょう。

- ①中間型/持効型インスリン注射の継続
- ②追加インスリンは食事量や血糖値に応じて調整
- ③頻回に血糖測定

#### 内服薬

|                                        |                           |
|----------------------------------------|---------------------------|
| SU薬、速効型インスリン分泌促進薬                      | 食事摂取不良である場合は調整が必要。        |
| αグルコシダーゼ阻害薬、DPP-4阻害薬、GLP-1(/GIP)受容体作動薬 | 消化器症状の強いときや食事摂取不良のときには中止。 |
| ビグアナイド薬、SGLT2阻害薬                       | シックデイの間は <b>速やかに中止</b> 。  |
| チアゾリジン薬、イメグリミン                         | 食事摂取不良のときは中止を考慮。          |
| 配合剤                                    | それぞれの成分にて考慮が必要。           |

糖尿病診療ガイドライン2024より



①発熱・消化器症状が強い ②24時間にわたって食事摂取不良

③血糖値**300mg/dL**以上持続 ④意識状態が悪い

➡ 上記の場合は必ず病院に相談をしましょう。