

シックデイルールについて (体調が悪いときの対処法)



シックデイって？

「ほかの病気にかかってしまったとき」「体調が悪いとき」のこと

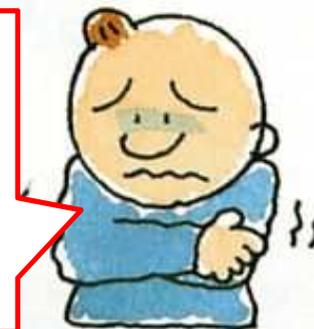
風邪
ひいた



熱
がある



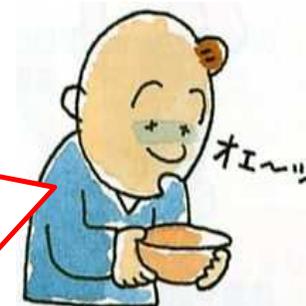
寒気
がする



食欲
がない



吐き気
がする



下痢
をする

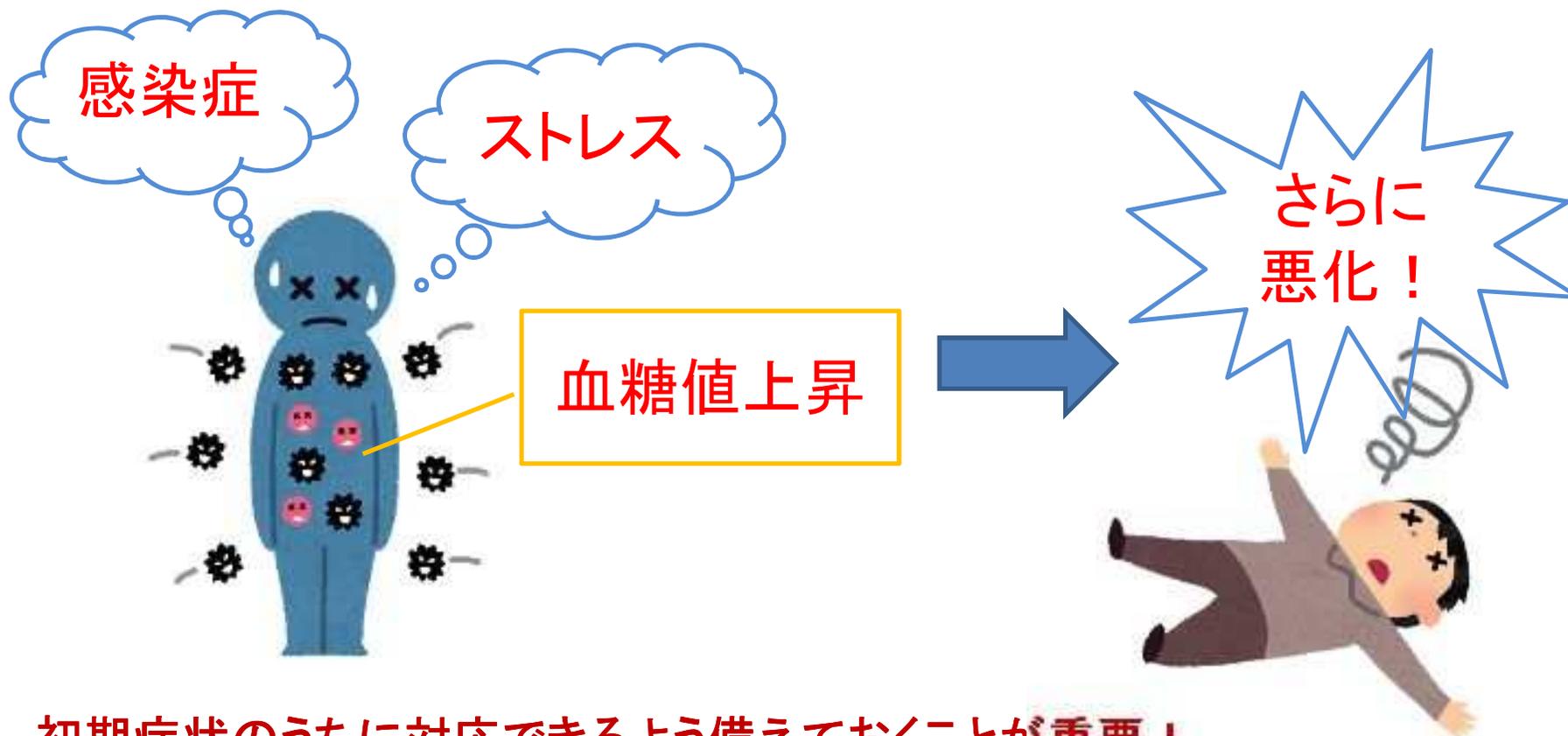


引用：武田薬品 福田商店 糖尿病とクスリ

シックデイになると血糖コントロールが乱れやすくなる

感染症やストレスで血糖が上昇するため、インスリン治療中の方は通常よりも多くのインスリンが必要となることがあります。

糖尿病患者が病気になると悪化しやすくなります。



初期症状のうちに対応できるように備えておくことが重要！

シックデイのときはどうしたらいい？ (シックデイルール)



1. 安静と保温に努め、早めに主治医または医療機関に連絡する。
→発熱がある場合はまずはかかりつけ医に連絡、相談しましょう。
(スライドの最後を確認してください)

2. インスリン治療中の患者では自己の判断でインスリンを中止しない。

- 1) 食事摂取ができなくても、インスリンを中止しない。
- 2) 自己血糖測定をこまめに行う。

→食事が摂れていなくても、自己判断でインスリンを中断してはいけません。普段からシックデイのときの対応を主治医へ確認しておきましょう。

自己血糖測定ができる場合はなるべくこまめに(3～4時間ごと)血糖の動きを測定しましょう。

3. 水やお茶などで水分摂取を心がけ、脱水を防ぐ。

→水分摂取の目標は1時間あたり100ml、少なくとも1日1000～1500mlの水やお茶を摂取するようにしましょう。

4. 食欲がなくても、おかゆ、果物、うどん、ジュースなどで炭水化物を補給する。

→食事は糖質の補給が最優先であり、上記にあげた消化の良いもの、あるいはジュースやスープを摂り、絶食にならないようにしましょう。

5. 飲み薬、注射は自己判断でやめない。

→食事摂取量が普通であれば服用量はそのままよいこともあります。食事量が半分以下であれば服用量を調整または中止しなければなりません。薬の種類によって変わってくるため主治医へ確認しましょう。



受診の目安

1. 嘔吐や下痢が激しく、1日以上続き、食事、水分摂取ができない状態が続くとき。
2. 高血糖(350mg/dl以上)が1日以上続くとき。
3. 38℃以上の高熱が2日以上続き改善がみられないとき。
4. 腹痛が強いとき。
5. 胸痛や呼吸困難、意識混濁がみられるとき
6. インスリン注射量や経口血糖降下薬の服用量が、自分で判断できないとき。

参考文献：糖尿病療養指導ガイドブック2018

医療機関を受診するときに必要なもの

1. 診察券
2. お薬手帳(薬の内容がわかるもの)
3. 自己管理ノート(普段の血糖値が書いてあるもの)
4. 糖尿病連携手帳(普段の検査値が書いてある手帳)



まとめ

- ・普段から具合が悪い時の対処法を主治医に確認しましょう。
- ・インスリン量やお薬を自己判断でやめないようにしましょう。
- ・人との接触を控えるために受診をしないということはやめましょう。
- ・自分の飲んでいるお薬を知っておくことも大切です。今から確認しておきましょう。
- ・感染症予防のため普段から手洗い・うがい・マスクの着用をしましょう。



発熱等症状がある場合は 受診前の電話相談をお願いします

発熱や咳などの症状があり、医療機関を受診したい場合

まずはかかりつけ医に電話相談

当院へのご受診を希望されるかたは、
院内に入る前に以下の電話番号へご相談ください

(発熱相談専用ダイヤル 2020年12月7日より平日日中のみ)

 **018-865-7711**

市立秋田総合病院 病院長
2020.12.7