

病気になった時の対策

シックデイ・ルール
こんなときどうす
る？

2015/9/26



- 普段から風邪をよくひいたり、おなかをこわしたりする人はいますか？
 - － 食欲がなくなってしまう人はいませんか？
- もし、体の調子がおかしくて食欲がなくなり食べられないとき、薬を飲んだりインスリンの注射したらどうなるのでしょうか？

シックデイ（病日）とは？

糖尿病の患者さんがほかの病気になった状態をシックデイといいます。シックデイは広く解釈すると、やけど、骨折、外傷、手術などあらゆる病気を含みますが、ここでは、シックデイとして、患者さんが日常的にかかりやすい、風邪、インフルエンザなどの感染症や、胃炎、下痢など消化器系の病気によって、体調をくずした場合の対応を中心にご紹介します。

この対処法をシックデイルールといいます。

シックデイでの質問

- 食欲がなく食事がとれないとき、インスリンを打つと低血糖を起こすので、インスリンは中止する。
- 栄養指導では、「甘いもの」の制限を指導されているので、シックデイでも禁止する。
- シックデイの際に、「食事がとれないから血糖は上がらない」と思う。

血糖を上げる原因には、何がありますか？

血糖値が上がる原因とホルモン

血糖が上がる原因	血糖を上げるホルモン	血糖を下げるホルモン
<ul style="list-style-type: none">・過食・運動不足・薬の不足・肥満・ストレス・体調不良・他の病気が重なる	<ul style="list-style-type: none">・グルカゴン・成長ホルモン・甲状腺ホルモン・副腎皮質ホルモン・カテコールアミン	<ul style="list-style-type: none">・インスリン

体調の悪いときの血糖値上昇の仕組み

体調が崩れる(例:発熱、風邪、胃腸障害)

- ①インスリンの効きが悪くなる
- ②血糖を上げるホルモンが出る

高血糖

多尿 多飲
口渇 倦怠感

脱水

ケトアシドーシス
(吐き気・嘔吐・腹痛・脱力感)

昏睡・意識障害

死

ブドウ糖がエネルギーに変わらない

血液中にブドウ糖がたまる
体は栄養不足

エネルギー補給のために
たんぱく質 } 分解
脂肪 }

ケトン体がたまる
血液が酸性になる

飲めない・食べられない

基本的な対応

シックデイルール: 基本的対応①

1. 病状のチェックをしましょう

①尿糖または血糖測定を1日に最低4回(各食事前と寝る前)行ないましょう

②体温を測りましょう

③食事摂取量を記録しましょう

④自覚症状の有無を確認しましょう

⑤体重測定をしましょう

2. 水分・食事・電解質を摂りましょう

病気のあるときは食欲が落ち、食べられなくなることが多くあります。しかし、発熱や下痢、嘔吐があると脱水になります。

①食欲があれば通常の食事を取りましょう。

②食欲の低下している場合、果物やヨーグルト・スポーツドリンクなど喉を通るものなら何でも摂取してよいでしょう。

③水分は1日1リットル以上、炭水化物(穀類・めん類・果物など)は最低でも100グラム以上(400kcal以上)の摂取が必要です。

④下痢や吐き気のある場合、消化吸収のよいものを数回にわけ少量ずつ摂取しましょう。

2. 続) 水分・食事・電解質を摂りましょう

摂取しやすいものの例	1本・1個あたりの量	カロリー(kcal)
ポカリスエット	340ml	92
アクエリアス	350ml	74
100%オレンジジュース	200ml	75~85
100%りんごジュース	200ml	75~85
ゼリー (果肉入り)	250g	170
ゼリー (果肉なし)	100g	80
ヨーグルト (加糖)	90g	80
プリン	110g	150
コーンスープ	200ml	90
おもゆ	100ml	20
くずゆ <くず粉+砂糖10g>	180ml	75
アイスクリーム	120ml	240
ヤクルト	65ml	70
野菜ジュース	250ml	80
うどん <ゆで>	200g (一人前)	200

シックデイの時は、こんな メニューがおすすすめです

比較的食欲のある時は

→めん類（うどんやそばなど） / シチュー
症状が重い時は

→おかゆに梅干し / おじや / 茶わん蒸し
脱水予防には

→みそ汁 / スープ / ジュース



シックデイルール: 基本的対応③

3. 安静にしましょう

安静にするだけでまず体力の消耗が防げ、抵抗力が高まり感染症の悪化が抑えられます。また寒気があるときはしっかり保温しましょう。

シックデイルール: 基本的対応④

4. こんなときは早めに病院に行きましょう

- ①まったく食事が摂れないとき
- ②下痢や嘔吐が続くとき
- ③腹痛が強く改善の気配がないとき
- ④ 38℃以上の熱が続くとき
- ⑤高血糖が続くとき

シックデイルール:基本的対応⑤

シックデイのその他のポイント

○いつもと違う医療機関の受診時には

- かかりつけ医とは別の医療機関を受診する際には、次の情報を伝えてください。薬局で市販薬を購入する際も同様です。

★医師・薬剤師に伝えてください

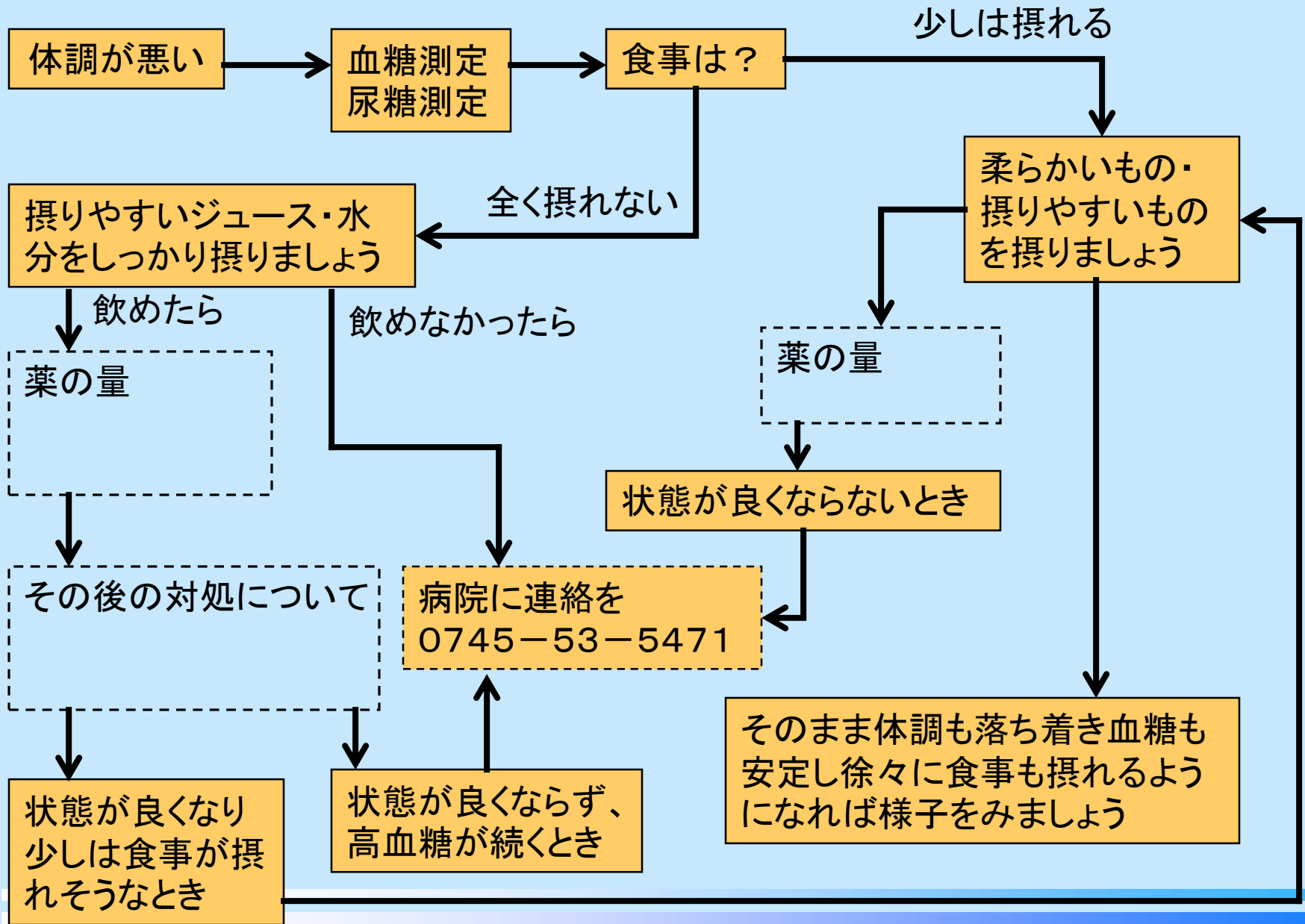
1. ご自身が糖尿病であること
2. 処方されている薬の名前
(薬の名前がわからなければ実物を持参)
3. ふだんの療養経過の記録を持参
(『糖尿病連携手帳』など)

土庫病院 0745-53-5471

日の出診療所 0745-23-4321

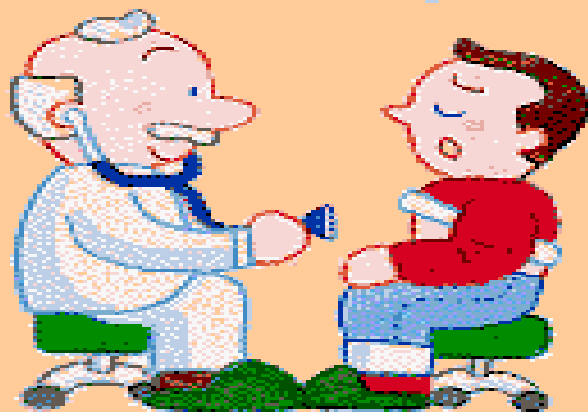
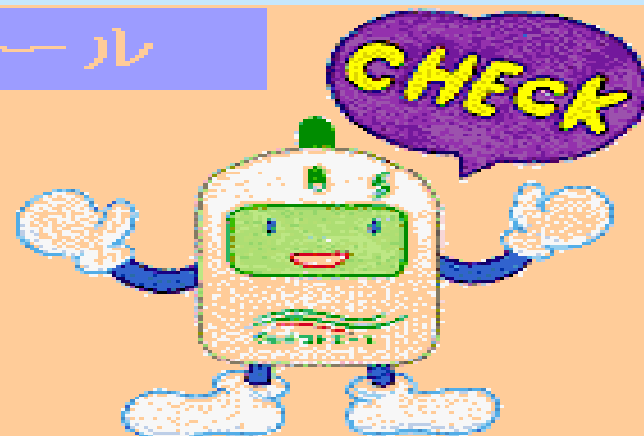
に、ご連絡ください

シックデイの基本的対応



基本的なシックデイ・ルール

(1) 温かく、
安静に。



(2) 早めの
受診、ある
いは連絡。

(3) 病状の
チェック。

(4) 食事、水分、
電解質を
とる努力。



(5) 普段からイン
スリンや内服薬の名
前がわかるように、
糖尿病手帳を持って
おくこと

治療法別の対応

皆さんはどんな治療をしていますか？

○1型糖尿病の場合の対処

たとえ食事をとれなくてもインスリン注射を絶対に中止してはいけません。

そして、不安ならすぐに主治医に連絡をとって相談することです。血糖自己測定を数時間おきに行い、高血糖ならその程度に応じて作用時間の短いインスリン（超速効型か速効型）を数単位程度ずつ追加することを繰り返し、血糖コントロールするという方法が一般的です。

○ 2型糖尿病の場合の対処

- 薬の種類ごとの目安を示します。ただしこれはあくまで目安なので、実際の対処法は主治医の指示を守ってください。
また、薬を減量・中止することにより血糖値が上昇し、一時的にインスリン療法が必要になることもあるので、血糖自己測定や尿糖測定をこまめに行い、高血糖や尿糖の強陽性が持続する場合には早めに受診してください。

- **スルホニル尿素薬、速効型インスリン分泌促進薬**

インスリン分泌を刺激して血糖値を下げるこれらの薬は、食事の量にあわせて加減します。

シックデイでもいつもどおりか、いつもよりやや少ないくらい食べられるなら、いつもと同じ量を服用します。半分程度しか食べられないのなら薬の量も半分にし、半分も食べられないなら薬は中止（休薬）します。

なお、ふだんこれらの薬を‘食前’に飲んでいても（速効型インスリン分泌促進薬は食直前の服用が原則）、シックデイには‘食直後’に、食べられた量にあわせて薬の量を調節して飲むのも構いません。



○ 2型糖尿病の場合の対処

- **DPP-4 阻害薬...**

食事をとれるなら服用しますが、とれないなら服用しても血糖降下作用が少ないことが予想されます。

- **ビグアナイド薬...**

シックデイに伴う脱水により乳酸アシドーシスという副作用が起こりやすくなる可能性があるため休薬します（特に腎障害を合併している人や高齢者）。

- **SGLT₂阻害薬...**

シックデイに伴う脱水やケトーシスを強めるように作用するので休薬し、医師に相談してください。

- **α-グルコシダーゼ阻害薬...**

下痢などのおなかの症状を強める可能性があり、中止しても血糖値が極端に上がることはないため休薬します。



○ 2型糖尿病の場合の対処



- **チアゾリジン薬...**

この薬は中止してもしばらく作用が続き血糖値に大きく影響しないので、休薬しても構いません。

- **GLP-1受容体作動薬...**

吐き気や腹痛など、おなかの症状がある場合は休薬します。そうでなければ継続します。

- **インスリン製剤...**

2型糖尿病でもふだんインスリン療法をしているのであれば、1型糖尿病と同様に、シックデイで食事がとれなくてもインスリン注射を中断してはいけません。全く食事がとれなくてもふだんの半分程度のインスリンが必要です。そして、こまめに血糖自己測定を行い測定結果に応じて数単位ずつ増減し、血糖コントロールする方法が一般的です。具体的には主治医に相談してください。

		食事2/3以上	1/2前後	1/3以下
SU剤	アマリール、グリミクロン、ダオニール	通常量	半量	中止
速効性インスリン分泌促進薬	スターシス、ファステック、グルファスト	通常量	半量	中止
α -GI	ベイスン、グルコバイ、セイブル	通常量	中止	中止
ビグアナイド	メトグルコ	中止	中止	中止
チアゾリジン	アクトス	通常量	中止	中止
DPP4阻害薬	ジャヌビア、エクア、トラゼンタ	通常量	中止	中止
SGLT2阻害薬	スーグラ、ルセフィ、フォシーガ	中止	中止	中止
GLP-1	ビグトーザ、ビデュリオン	通常量	中止	中止

3) 食事療法だけの場合

基本的対応を守りましょう。

病状が軽い場合は、尿糖と尿ケトン体だけの検査でもかまいません。

食欲がなくても脱水に注意し、水分と電解質をしっかりとって様子を見れば、そう大事に至りません。

そのほかのポイント

シックデイのその他のポイント

○低血糖の症状と対処法を覚えておこう

- 低血糖を経験したことがない患者さんが、シックデイに初めて低血糖になることもあります。
- 初めての低血糖では、その症状が低血糖によるものだと気付くのに時間がかかります。
- 低血糖症状がシックデイの病気自体の症状と似ていて区別が付きにくいこともあります。



シックデイのその他のポイント

○低血糖の症状と対処法を覚えておこう

★低血糖でよくみられる症状

- 動悸、手足のふるえ、冷や汗、頭痛
 - 、手足に力が入らない、物が二重に見える
 - 、だるい、考えがまとまらない
 - 、意識がもうろうとする
 - 、呂律（ろれつ）が回らない、昏睡 など
- 低血糖は分単位で症状が進み、ご自身で対処できなくなったり昏睡に至ることもあるので、すぐにブドウ糖または砂糖（少なくとも10g）を口にするなどの対処をしてください。

シックデイのその他のポイント

○高齢患者さんのご家族の方へ

- 高齢の患者さんは、脱水や高血糖高浸透圧症候群、低血糖になりやすく、また、それらの初期症状がはっきり現れず、加えて、認知機能が少し低下しているため的確な判断が難しくなっていることがあります。
- ご家族の方は心配りをいつもより少しプラスして、患者さんの安全と少しでも早い回復をサポートしてください。



シックデイのその他のポイント

○高齢患者さんのご家族の方へ

こまめな水分補給を促す...

喉が渇いてなくても数時間おきに飲むように勧めてください。

薬を加減しているか確認...

食事をあまり食べられないのに薬はいつもどおりきちんと飲んで、低血糖になってしまう高齢患者さんも少なくありません。

眠っているのか？昏睡か？...

急性合併症や低血糖は、どちらも重度になると昏睡に至ります。昏睡に陥っている患者さんは一見ぐっすりとよく眠っているようにも見えますが、一刻も早い治療が必要です。大声をかけて体をゆすっても反応しない場合には、直ちに119番！

表1 Sick day rules のまとめ

- 通常量のインスリン注射を継続すること。食事ができないからといってインスリンを中止しない。
- 血糖または尿糖を4～6時間ごと（毎食前および就寝前）にチェックする。
- 尿糖が陽性（+）または血糖値が200 mg/dl 以上の場合は、尿中ケトン体もチェックする。ケトン体が陽性の場合は6時間ごとに速効型インスリンを4～6単位（1日の指示インスリン総量の1/5程度）、血糖値が200 mg/dl 以下になるまで追加注射する。
- 少なくとも2時間ごとに水分を摂取する。水分摂取量の目安は1日に1,500～2,000 ml。水、お茶、スポーツドリンク、ジュース、果汁など、どのようなものでも構わない。吐き気や下痢のある場合でも少量（100～200 ml）ずつ頻回に水分を摂取する。吐き気のない場合は、お粥、おじや、うどんなど消化の良いものを摂取する。
- 安静を保つ。
- 摂取水分量、血糖値、尿糖値を記録する。

おわりに

シックデイ・ルールを十分に理解して、軽い病気は初期のうちに治し、そうでない場合も病状の進展を最小限に食い止めて、ふだんの生活を1日も早く取り戻しましょう。