シックデイのお話
～体調不良で食事がとれないときの対処法～

能代厚生医療センター　糖代謝科
松橋　和恵

シックデイとは？

sick day（病気の日）

糖尿病がある状態に急性の病期が加わることをいいます

- 発熱、下痢、嘔吐などの症状
- 風邪、インフルエンザ、肺炎、コロナ、腸炎、尿路感染症
- 抜歯などの歯の治療

➡普段のように食事がとれなくなった状態

血糖コントロールが乱れやすくなります

シックデイになると、様々なストレスから体を守るためにストレスホルモンが分泌される

発熱や下痢、嘔吐などで脱水状態になる

食事がとれないため薬を中止する

血糖が上がる

血糖コントロールが乱れやすくなります

食事が摂れていないのに、いつも通りに
薬を使用する

↓

血糖が下がる

では、シックデイの時には
どのように対処したら
よいのでしょうか？

シックデイの食事の注意点

①脱水への対策

◦水分摂取（目安は1日1000ml～1500ml）

◦体温程度に温めた水やお茶がよい

◦スープやみそ汁で水分やミネラルを摂る

◦スポーツドリンク（ポカリスウェットなど）には糖分が多く入っているので摂りすぎに注意する

シックデイの食事の注意点

②エネルギー不足への対策

◦食べやすい炭水化物がおすすめ

◦お粥、うどん、口当たりの良い麺類など

◦食欲がない時は、一時的に少し味を濃くしてみる

シックデイの食事の注意点

食欲があれば

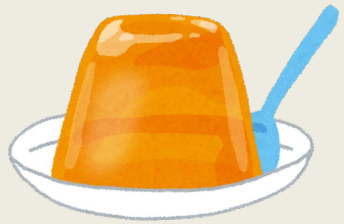
- うどん、シチュー、おじや果物

ただし

- 体力をつけようとして食べすぎは禁物
- ジュースやスポドリだけの水分補給は逆効果

食欲がなければ

- おかゆと梅干
- アイスクリーム
- ゼリー



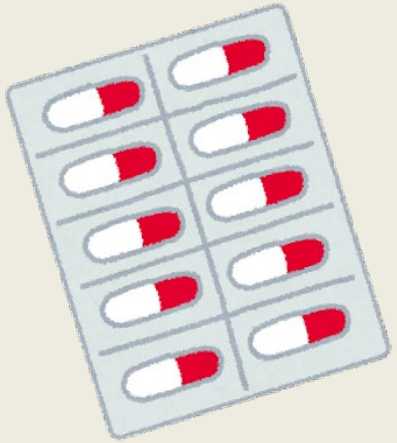
自分の状態を知るために自己チェック

- 血糖測定：4時間に1回測定
- 検温
- 血圧測定
- 体重測定
- 食事量チェック
- 自覚症状の有無

お薬について

ご自分の飲んでいるお薬の名前を
知っていますか？

普段からシックデイの時の対応について医師に
確認しておきましょう

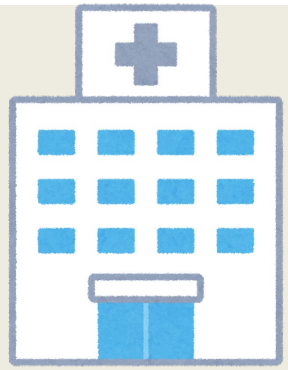


インスリンについて

普段からシックデイの時、インスリンをどうするか
医師に確認しておきましょう

＊原則　持効型インスリンは中止しません

こんな時は迷わず受診



- 嘔吐や下痢の症状が強く、1日以上食事がとれないとき
- 高血糖（350mg/dl）や尿ケトン体陽性が１日以上続くとき
- 高熱が２日以上続き、改善傾向が見られないとき
- 意識がもうろうとするとき
- インスリン注射量や経口血糖降下薬の服用量を自分で判断できないとき

おわりに

シックデイの時、あわてずに対応できるように覚えておきましょう

- 体調が悪い時は水分摂取と安静を心がける
- 事前に自分の使用している薬について知っておく
- 食べられないときの対処方法を主治医に確認しておく
- 自己判断でインスリンを中断しない
- 体調不良で悩んだときはかかりつけ医に電話もしくは受診する