

→今月の【 掲示板 】2022/12月～2023/1月

今月の待合室は、糖尿病センターより『シックデイについて～シックデイルールとは』を掲示しています。また、『年末年始の過ごし方』についても掲示しています。

シックデイについて ～シックデイルールとは？～

シックデイとは…
糖尿病以外の病気にかかった状況
風邪や発熱、下痢、嘔吐、肺炎や膀胱炎などの感染症、外傷、骨折など…
血糖値が乱れて、回復が遅れるとさらなる合併症を引き起こす

シックデイルール

- ① 食事が減っても絶食はしない！
- ② 水分をこまめにとりましょう。
- ③ 自分の病状をチェックしましょう。
- ④ 食事に合った薬を投与しましょう。

血糖値の乱れ

高血糖
発熱、脱水、ストレスホルモン、インスリン抵抗性、インスリンや内服の中断
※血糖コントロールが難しくなるので、注意が必要です

低血糖
食欲低下、食事量の減少、インスリンや内服の過剰

医療機関の受診
※こんな時はすぐに主治医へ相談・連絡しましょう
一日以上食事が摂れない、もしくは極度に少ない
嘔吐・多飲・多尿の症状、または尿糖が検出された
意識がもうろうとする
高血糖(500mg/dl)が続いている
高熱や下痢・嘔吐などの症状がひどく、続いている

① 食事が減っても絶食はしない！
※炭水化物やエネルギーを上手に補給しましょう
※できるだけ消化の良い食事を心がけましょう
※食事が入らない時は、ちょこちょこ食べましょう

② 水分をこまめにとりましょう。
※脱水予防には、1日1ℓ以上の水分補給が必要です
冷たいジュースや炭酸飲料は控えましょう
少量ずつ、こまめに飲みましょう
経口補水液の他、スープや味噌汁などもおすすめです

③ 自分の病状をチェックしましょう
血糖測定、血圧測定、検温、自覚症状、食事量、体重測定

④ 食事に合った薬を投与しましょう

インスリン製剤	中短型・速効型：療法、食事に関係なく注射 超速効型・速効型・遅効型：食事で調整
GLP-1受容体作動薬	食事に関係なく注射(全く摂れない時は中止) インスリン分泌促進薬：食事量で調整
内服薬	DPP-4阻害薬・αグルコシダーゼ阻害薬・インスリン抵抗性改善薬：全く摂れない時や下痢・嘔吐の際は中止 ビッグアイド薬・SGLT2阻害薬：必ず中止

※詳細は主治医へ確認しましょう

今月の担当は
糖尿病センターです

年末年始の過ごし方

年末年始は忘年会やクリスマス、お正月など『いつもと違う生活』で食生活パターンが乱れる他、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などが重なって、体重や血糖が上昇しやすくなります。

年末年始の『7つのコツ』

- 塩分を控える
- 一日3食、規則正しく
- こまめに運動
- 腹八分を意識
- 野菜から食べる
- 毎日の体重測定
- 嗜好品はルールを決める