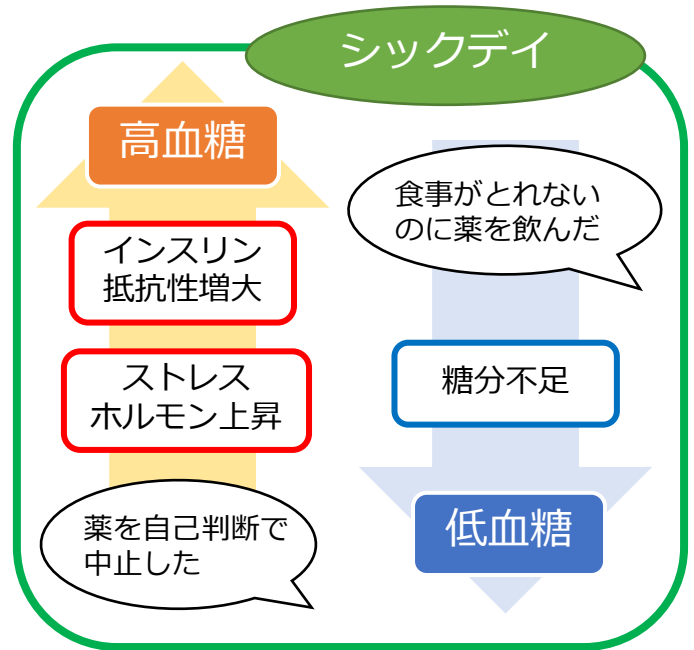


特別編：シックデイルール

こんにちは！『MiYAGOSTINI（ミヤゴスティーニ）』第3.5号です！
 前回のテーマだった経口血糖降下薬の続きとして、シックデイルールについてお届けします。

シックデイとは？

糖尿病の方が、体調を崩して食事がとれないときのことを『シックデイ』（体調の悪い日）と言います。
 このような状態では、血糖コントロールが日頃は良好な方でも、著しい高血糖になり、たいへん重い状態になることがあります。
 また食事がとれない状態となることで、低血糖を起こすこともあります。



どんな症状？

風邪や嘔吐、下痢、発熱、腹痛、食欲不振など

放置すると、ケトアシドーシスや高浸透圧高血糖による昏睡を引き起こし、命に係わることも。



シックデイルールって？

シックデイをうまく乗り切るための適切な対応のこと。

- ① 温かくして安静にする
- ② 食事や水分（1日1～1.5L）をとる
- ③ 病状をこまめにチェックする
- ④ 食事がとれなくても、自己判断で薬を中止しない
- ⑤ 早めに主治医と連絡をとる

（日本糖尿病療養指導士認定機構編：糖尿病療養指導ガイドブック 2021，メディカルレビュー社）

当院の**糖尿病教室**で配布しているシックデイルールのパンフレットを添付します！参考にしてみてください。