

糖尿病とシックデイ

① シックデイって何? なったらどうしたらいいの?

薬剤部 木谷 光志

- 糖尿病患者が治療中に発熱、下痢、嘔吐をきたし、または食欲不振のため食事ができないときを『シックデイ』と呼びます。
- シックデイでは、インスリン非依存状態の患者で通常は血糖コントロールが良好な場合でも、**著しい高血糖**をきたすことがあります。インスリン依存状態の患者では**糖尿病性ケトアシドーシス**を発症することがあるため、特別の注意が必要です。

★糖尿病性ケトアシドーシスとは

インスリン作用が不足し血糖値が高い状態が続くと血液中にケトン体という酸性物質がたまり、ケトアシドーシスがひどくなると、血液が酸性になりケトアシドーシスという状態になります。ケトアシドーシスにいたる初期症状としては、のどの渇きや排尿回数の増加があり、その後、体重が減ったり、皮膚が乾燥したり、吐き気、だるさなどを自覚するようになります。ケトアシドーシスをそのまま放置すると、最終的には昏睡状態になることもあり、大変危険な状態です。

参考文献アボットジャパン株式会社「糖尿病を考える 糖尿病ケトアシドーシス」

- 症状がごく軽い場合は1日ほど様子を見ますが、改善しない場合は早めに電話相談しましょう！



- まったく食事がとれない。
- 下痢・嘔吐・腹痛が続く。
- 38℃以上の発熱が2日以上続く。
- 症状が良くなる気配がない。
- いつもより高い血糖値（250mg/dL以上）が続く。
- インスリン注射量や血糖降下剤の服用量が判断できない。



② シックデイ時のお薬の注意点

- 食欲がなく何も食べてない場合、インスリンは注射しなくてもいいの？

- 自己判断でインスリン注射を中止しないで下さい！シックデイ時は何も食べてなくても血糖値が高くなる場合があります。血糖自己測定器を持っている方は、いつもより頻繁に血糖値を測定しましょう。
- シックデイ時のインスリン用量については、**かかりつけの病院・診療所に電話相談してください。**その際に記録している血糖値も一緒に伝えてください。繰り返しますが、**インスリン注射をされている方は自己判断でインスリン注射を中止することだけは絶対に避けましょう！注射する量に悩んだ場合は、かかりつけの病院・診療所に必ず相談しましょう！**

- インスリン以外の糖尿病薬はどうしたらいいの？

- 糖尿病薬は食事摂取量をふまえて調節しなければなりません。シックデイ時の服用方法について簡単なまとめを記載していますが、判断に迷うときは**かかりつけの病院・診療所に相談しましょう。**

●インスリン分泌促進剤（アマリール・グリメピリド・シュアポスト等）

通常通りの量が食べられる時は …… いつも通り飲みましょう。
食事がいつもの半分ならお薬も …… 半分の量に減らしましょう。
食事がいつもの半分以下の時は …… その日は飲まないでください。

●α-グルコシダーゼ阻害薬（ボグリボース・ベイスン等）

●ビグアナイド薬（メトグルコ等）

●DPP-4 阻害薬（ジャヌビア・トラゼンタ等）

●GLP-1 作動薬（ビクトーザ・トルリシティ等）

通常通りの量が食べられる時は …… いつも通り飲み（注射し）ましょう。
食事がいつもの半分以下の時は …… その日は飲まない（注射しない）でください。

●インスリン抵抗性改善薬（アクトス・ピオグリダゾン等）

●SGLT2 阻害薬（フォシーガ・ジャディアンス等）

体調が悪い日（シックデイ時）は …… 飲まないでください。



③ シックデイ時の水分補給と食事の注意点

管理栄養士 俣賀 智恵

シックデイの時には、水分が取れないと脱水による高血糖状態になりやすく、食事をとらないでお薬のみでは、低血糖症状になるなど様々な問題が起こります。また、下痢や嘔吐時に無理して食べるとさらに嘔気がつくなど症状を悪化させることがあります。

ここではシックデイの上手な水分補給と、お腹にやさしい消化の良い食事のとり方を解説します。



① 水分補給の注意点

- 水分の摂取量の目安は1日 1000 ~ 1500mlです。
- 冷たすぎる水分はおなかに刺激となります。体温近くに温めると刺激が少なくなります。
- 下痢や嘔吐が続くと水分やナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われます。水分と同時にミネラルの補給が必要です。
- 水やお茶だけでなく、スポーツドリンク、みそ汁、野菜スープ、野菜ジュース、昆布茶などの塩分、糖分、カリウムなども一緒に。
- スポーツドリンクやジュース類は糖分が多く含まれるため、急激に糖分を摂りすぎないようにしましょう。
- 水分は少しずつこまめに飲むようにしましょう。

★お腹にやさしい水分補給におすすめの食品

●経口補水液

(激しい下痢や脱水にお勧め)

* ナトリウムとブドウ糖の比率が(1:1~1:2)と水分をすみやかに補給できる飲み物です。

●スポーツドリンク系

* スポーツドリンクは手軽に塩分や糖分・水分が補給は出来ませんが、経口補水液より糖質が多いため高血糖に注意が必要です。水で2倍に薄めてお茶や水と交互に飲みましょう。

●野菜ジュース

* 野菜ジュースは下痢や嘔吐で失われたナトリウムやカリウムが含まれているものがおすすめです。

●味噌汁

* 野菜から出しを取って作った味噌汁は適度なカリウムとナトリウム・糖分を含んでいます。日本人が最も慣れ親しんでいる発酵食品の味噌が主体です。腸にやさしいおすすめスープです。

●果汁などのジュース

* 果物のジュースはカリウムが豊富に含まれていますが糖分が多いので高血糖に注意が必要です。

●お茶など

* 糖分が含まれていないので高血糖の心配はありません。ジュースなどと交互に飲むのも良いでしょう。

糖 + 水 + Na



飲み物の種類	エネルギー (kcal)	Na (mg)	K (mg)	糖質 (g)
経口補水液 (500ml)	50	575	390	12.5
ポカリスエット (500ml)	125	245	100	31.0
具なし味噌汁 (150ml)	26	546	44	3.9
野菜ジュース (200ml)	68	0~115	140~590	15.7
りんごジュース (500ml)	215~230	10~40	120~550	58
お茶 (500ml)	0~10	5~15	35~160	0~1



② 食事の注意点、糖質性食品から段階的にエネルギーアップ

水分の多い糖質から開始	消化の良いたんぱく質や野菜を段階的に増やす	徐々に普通食へ戻す
重湯 くず湯 ウイダインゼリー	甘酒 お粥 うどん 卵入りおじや パン類 果物	油を使った料理
身なし味噌汁 野菜の身なしスープ	豆腐の味噌汁 かぼちゃやじゃが芋煮物 白身魚 ささみ	繊維の多い料理

★具合が悪く

食事を作る気力がない時

レトルトの粥、雑炊の素が便利です。



●エネルギー不足への対策

- 食欲がある場合は通常通り食べましょう。
- 食べやすい炭水化物がおすすめです。(お粥、煮込みうどん、口当たりの良い麺類など)
- 食欲が無い時は一時的に味を濃くすることも1つの工夫です。
- 揚げ物や油の多いお肉料理、食物繊維の多い消化しにくいお料理は様子を見ながら慎重に食上げしましょう。

●腸にやさしい簡単レシピ紹介

卵とじうどん



【1人分材料】

うどん 1玉 葱 少々
うどんスープの素 1袋 片栗粉 大さじ1/4
卵 1個

ささみとかぶの雑炊



【1人分材料】

冷やご飯 100g かぶの葉 少々(4g)
鶏ささみ 50g 昆布の出し汁 300ml
かぶ 50g 薄口醤油 小さじ 1/2

甘酒ヨーグルト



【1人分材料】

甘酒 50g パナナ 50g
無糖ヨーグルト 50g