

シックデイについて

◆そもそも「シックデイ」とは？

シックデイとは、糖尿病のある方が発熱、かぜ、胃腸炎（下痢・嘔吐）、食欲不振などの体調不良を起こしている日のことを指します。

体調が悪いと食事が減りがちですが、実はこのような時ほど体の中では「ストレスホルモン」が増え、血糖値が上がりやすくなります。

そのため、「食べていないから血糖は下がるだろう」と自己判断してしまうと、思わぬ高血糖や脱水、場合によっては重い状態（ケトアシドーシスなど）につながることもあり、注意が必要です。

◆シックデイになったらどうする？



①食事について

- 食欲が落ちているときは、お粥、うどん、そば、味噌汁など、消化にやさしいものを口にしましょう。数回に分けて少しずつ摂取すると良いです。
- 食事がとれなくても、可能な限り水やお茶を1日1L以上摂りましょう。（スポーツ飲料やジュース類ばかり大量に飲むと血糖値が上がるため、注意してください）

②薬について

大切なのは、自己判断で薬を中止しないことです。

食事がとれない場合でも、基礎となるインスリンは体に必要であり、インスリンの継続や中止には注意が必要です。

一方で、飲み薬の中には体調不良時に注意が必要なものもあるため、事前に主治医から指示を確認しておくことが重要です。

◆すぐに受診・相談が必要なサイン

- 38℃以上の発熱が2日以上続く
- 嘔吐や下痢が続き、食事や水分がとれない
- 強いだるさ、息苦しさがある
- (血糖が測定できる方は) 高い血糖が続く



このような場合は、
早めに病院へ
連絡・受診してください。

シックデイは誰にでも起こり得ます。いざという時に慌てないよう、日頃から対応を知っておくことが、糖尿病を安全に管理する第一歩です。

外来でも遠慮なくご相談ください。

ダイアベティスデー(旧世界糖尿病デー)のイベントを開催しました

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。バンティング博士は1921年にトロント大学で、膵臓からインスリンの抽出に成功し、1923年にノーベル賞を受賞しました。博士の功績に敬意を表し、WHO(世界保健機関)がこの日を世界糖尿病デーとして制定し、世界各地でブルーライトアップを灯す行事が行なわれています。



ダイアベティスデーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした『ブルーサークル』が用いられています。これは、糖尿病に関する国連決議が採択された翌年2007年から使われているシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、“Unite for Diabetes”(糖尿病との闘いのため団結せよ)というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

当院では、ダイアベティスデーに合わせて院内でイベントを開催し、約60名の方が来場されました。来場者には、ガムを噛んでもらい咀嚼力を測定し、血糖測定をしてもらいました。また医師・管理栄養士による相談ブースを設置しました。



医師・栄養士相談



血糖測定中



ガムを噛んで咀嚼力をチェック

●オーラルフレイルと咀嚼の関係

口には、「食べる」「話す」「表情を作る」などのさまざまな機能があります。その中でも「食べる」ことは、生命維持に重要な役割を果たすとともに、人々の豊かな生活に欠かすことのできない機能です。

近年、高齢者の口腔機能と身体機能の調査研究において、オーラルフレイル(口のささいな衰え)という概念が提唱されました。オーラルフレイルの状態の高齢者は数年内にフレイル、サルコペニア、要介護(致死)のリスクが約2倍となることが報告されており注目を集めています。(ロッテ噛むこと研究室より)

また、食文化の変化から、軟食化が進むことで噛む回数が減る「噛む離れ」が進んでいると言われており、さまざまな世代における咀嚼能力の低下についても、専門家が警鐘を鳴らしています。

●咀嚼力のチェック方法

キシリトール咀嚼チェックガム 説明書

製品の特徴

- 咀嚼前には緑色のガムがよく噛むことで徐々に赤色に変化していきます。咀嚼能力を確認する目安として、小児から高齢者まで、簡単に使用することができます。
※高齢者、未就学児などガム咀嚼に不慣れな方にご使用いただくときは、誤嚥・誤飲にご注意ください。
- 甘味料としてキシリトールを50%以上配合したシュガーレスガムで、味はミックスフルーツ味です(フルーツ香料使用)。
- 歯に付着しにくいガムベースを使用しているため、義歯を使用されている方にも安心してご使用できます。(ただし、全ての方の義歯に付着しないわけではありません。)
- アレルギー物質28品目は使用していません。

咀嚼チェックガム：噛む能力チェックの方法

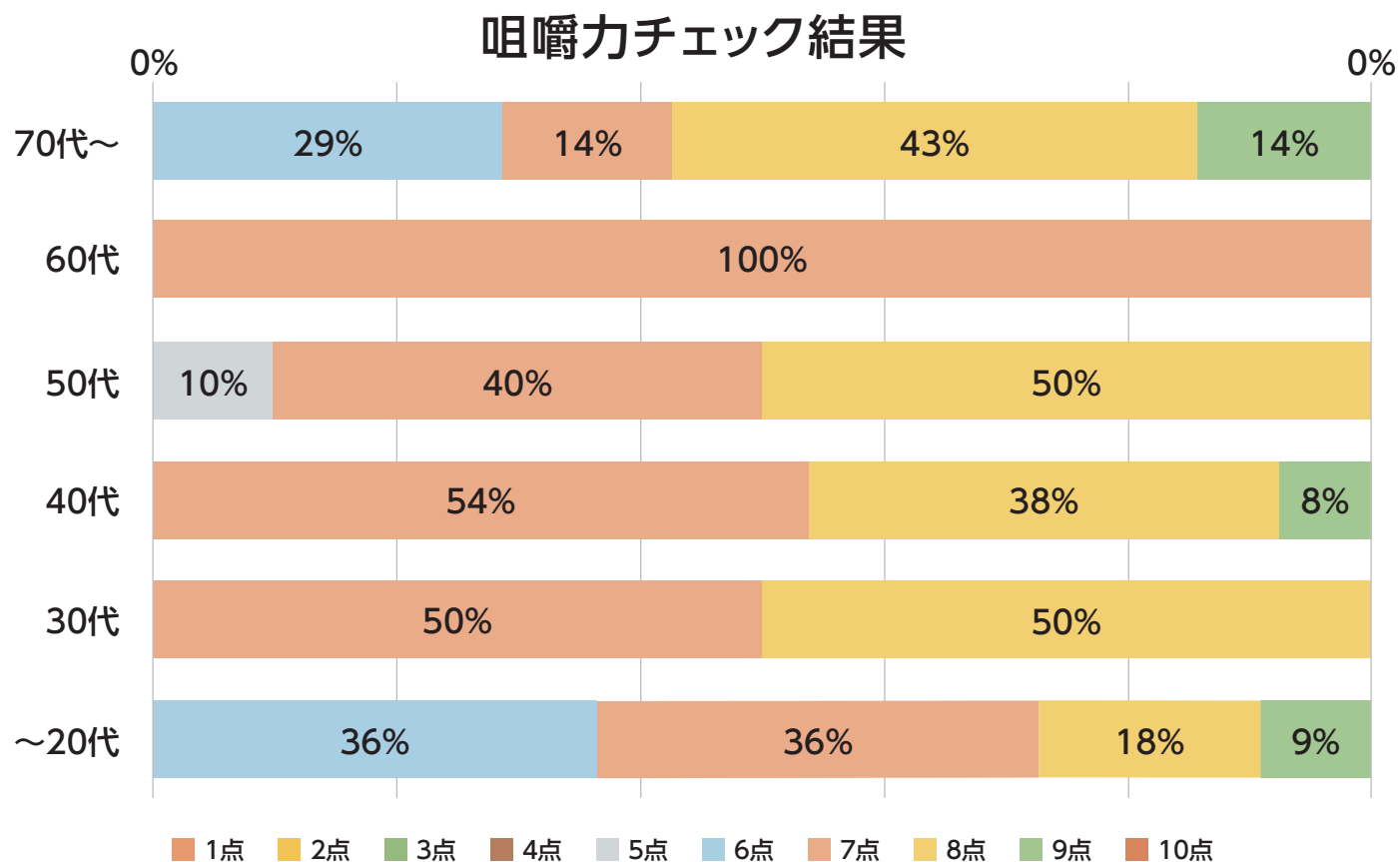
- 1 ガムを取り出してください
- 2 1秒間に1回のペースで60回ガムを噛んでください
※メトロノームの音に合わせて噛みましょう
- 3 60回噛んだらガムを口から出してください
- 4 色をチェックしましょう
- 5 赤色が強いほど、噛む力が良好です!

1秒間に1回のペースで60回噛むことで、ガムの色が変わり1~10点で点数をつけてしっかり噛めているか診断をします。



二次元コードを読み込んで噛んだガムの写真を撮影すると、より具体的に点数化してもらえます!

●当院で咀嚼力チェックを実施した結果



80代より20代の方が噛めてないデータもあり、歯の本数が多いとしっかり噛めているというわけではありません。当院の結果ではどの世代でも7～8点が多く、全体で見ると5～9点に分布する結果となりました。また、10～20代でも36%の方が6点と、他の年代よりも咀嚼力が落ちている方もみられました。

●オーラルフレイルを予防するために・・・

スマホやテレビを見ながら等の食事が増え、柔らかい食べ物を好んで摂取することで咀嚼の回数も減ってきます。それに伴い現代人は顎も小さくなってきており、咀嚼力の低下につながっています。

日頃忙しく、ご自身の健康に意識がいきそびれです。忙しい日常の中で早食いになり、手っ取り早く食べられるパンばかりになっていませんか？食事の中に噛み応えのあるものを取り入れ、ゆっくり噛んで食べることを意識するだけでも違います。ぜひこの機会に自分自身の事を見直し糖尿病の予防に努めていきましょう。

