



# 糖尿病道場

vol.26 2017年初夏号 北農会 恵み野病院 糖尿病・生活習慣病センター  
糖尿病療養指導士会

## シックデイにご注意を！！

シックデイとは・・・

普段は良好な血糖コントロールが得られている糖尿病患者さんでも風邪を引いたり発熱、食欲不振、嘔吐、下痢などで血糖コントロールが乱れることがあります。

普段とは違う体調が不良な時を『シックデイ(病気の日)』と呼びます。

普段なら・・・

- 食事を摂ると  
→ **血糖値は上がる**
- 食事を摂らないと  
→ **血糖値は上がらない**
- 食事を摂らずにインスリンを打つと  
→ **血糖値は下がる**

ところがシックデイだと・・・

- 食欲が無くて何も食べていないのに  
→ **血糖値が上がる**



風邪や感染症それらによる発熱下痢  
嘔吐、痛みなど、ストレスが体にかかる

ストレスに  
対抗するため ↓

交感神経の働き  
が優勢になる

炎症によって ↓

サイトカイン  
(ホルモン)が増加

**血糖値が上昇する**

何も食べてないからといって  
薬やインスリン注射を  
自己中断ですると…

**注意！**



血液が酸性に傾いて  
ケトアシドーシスを起こすと  
昏睡状態に陥ることも！！

## シックデイルール

1. 早目に受診して適切な治療を受けましょう
2. 体を温かくして安静にしましょう
3. 水分はしっかり摂りましょう
4. 薬の服用、インスリン注射は中断しないでください

