

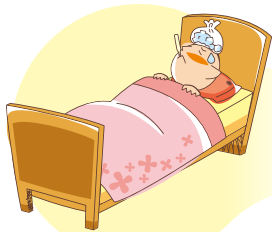


今月のテーマ シックデイ



風邪などの感染症や発熱、下痢、腹痛や食欲不振で食事ができないなど体調を崩した日のことをシックデイと言います。

風邪や食中毒だけではなく、怪我をしたときや手術を受けたときなど、過度なストレスもシックデイといわれる状態を引き起こします。



シックデイでは体の反応として血糖値があがりやすくなります。さらにインスリンの分泌や働きが悪くなるので、驚くほどの高血糖になることがあります。

特に糖尿病の方、普段血糖コントロールが良好な方でも注意が必要です。一方、糖尿病治療をされている方が食事をとれないにも関わらずいつも通りに服薬・注射を行うと低血糖を生じる恐れがあります。つまりシックデイでは血糖コントロールが乱れやすくなるので早めの対処が重要となります。

糖尿病治療中の方への注意

- ◆ インスリン製剤の使用は、自己判断で中断しないでください。
- ◆ 内服薬は用量の調節が必要な場合があります。
- ◆ シックデイにはお薬やインスリン注射などをどうするのか具体的に医師に確認しておきましょう。

あくまでも重症化する前、医療機関に行くまでの一次対応です。いつシックデイになるかはわかりません。

普段から主治医と対応について詳しく話しておくとい良いでしょう。



シックデイ時の食事の注意点

脱水への対策



まずは水分を摂取。目安は1日1000ml~1500mlをとりましょう。
冷たいものより人肌程度に温めた水やお茶がいいでしょう。
エネルギーのあるスープやみそ汁で水分やミネラルをとるなどもおすすめです。

エネルギー不足への対策



食べやすい炭水化物がおすすめです。
温かいお粥、煮込みうどん、口当たりのよい麺類などです。
食欲がないときは一時的に味を濃くすることも一つの工夫です。
絶食にならないことが大切です。

POINT!



シックデイ時に気をつけること

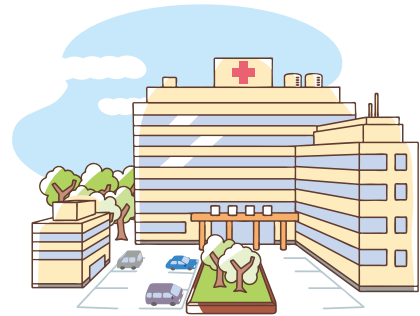
温かく
安静に過ごし
ましょう

食事と
十分な水分を
とりましょう

早めに
主治医に
連絡しましょう

こんなときはすぐに医療機関を受診してください

- ① 嘔吐や下痢といった消化器症状が強いとき
- ② 1日以上食事がとれていなかったり、食事の量が著しく少ないとき
- ③ 血糖値350mg/dL以上が続くとき
- ④ 38度以上の高熱が続いているとき
- ⑤ 意識がはっきりしないとき



お薬や介護についてわからないことや、
気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 山科店

***** みやこ薬局 *****

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店

<https://www.miyako-ph.co.jp>