

糖尿病とシックデイ

糖尿病の治療中の方が、発熱、下痢、嘔吐をきたしたり、食欲不振のために食事が摂れず、血糖コントロールが困難になるときのことを**シックデイ**といいます。

シックデイになると、普段血糖コントロールが良い場合でも、**著しい高血糖**が起こります。一方、薬を服用し、食事が摂れないと低血糖の危険もあります。

また、水分も食事摂れず脱水状態になると、インスリンの不足により、**ケトアシドーシス**という状態を引き起こすことがあります。これは、悪心、嘔吐、腹痛などの症状がでたり、重症になると意識障害を起こし、死に至ることもある危険な状態です。

このような状態を避けるため、シックデイでの対応を知っておくことが大切となります。

<シックデイ時に大切なこと>

- ◆脱水予防のため、**十分に水分を摂取**し、できるだけ摂取しやすい形(お粥、麺類、果汁ジュースなど)で**炭水化物や糖分を摂取**し、**エネルギーを補給**する。
- ◆食事が摂取できないようなら、**速やかに医療機関に連絡し指示を受ける**。
- ◆できるだけ血糖自己測定を頻回に行う。

次の方は、 速やかに医療機関へ受診しまし う！(受診の目安)

- ①発熱、消化器症状(嘔吐、下痢、腹痛)などが強いとき
- ②24時間にわたって水分、食事ができない又は著しく少ないとき
- ③血糖値350mg/dL以上持続するとき
- ④意識状態の悪化がみられるとき

<シックデイ時の薬の使い方>

食事量、消化器症状(腹痛・下痢・嘔吐等)、発熱、血糖値の状態により薬の調整が必要です。調整する上で大切なことを覚えておきましょう。
※薬剤名は、薬剤科だより2025年6.7月号をご参照ください。

①インスリン注射を使用している場合は、自己判断で中断してはいけません。

シックデイ時でも、食事が全くとれなくても、インスリン注射が必要です。但し、速効型と呼ばれる食前/食直前に注射する薬剤は、食後の血糖上昇を抑える薬のため、食事量による調整が必要です。持効型と呼ばれる薬剤は、食事量での調整は不要ですが、血糖値により調整が必要です。シックデイでは普段よりも血糖値が著しく上昇する場合もあるため、調整方法がわからない場合は早めに医療機関に連絡をしましょう。

②ビグアナイド系薬剤、SGLT-2阻害剤は、シックデイ時は中止しましょう。

シックデイにより食欲不振、脱水になると、体内に乳酸やケトン体が増え、酸性に傾くことで悪心、嘔吐、腹痛などの症状がでたり、さらに重症化することもあります。症状が改善するまで中止しましょう。

③インスリン分泌を促進するスルホニル尿素剤、速効型インスリン分泌促進剤は、食事量や血糖値による調整が必要です。

血糖値に関係なくインスリンを強制的に分泌させる作用があるため、低血糖の危険があります。一方、シックデイでは著しい血糖上昇を起こすこともあり、中止のままで放置するのも危険です。血糖値に合わせての調整が必要となります。

シックデイでの薬の使い方は、個人によって異なります。日頃よりシックデイ時の対応方法を主治医に確認し、指示に従って行動しましょう。

わからない場合や体調が悪い場合は、自己判断せず、早めに医療機関へ受診するようにしましょう。

参考資料：糖尿病診療ガイドライン2024、糖尿病治療ガイド2024