

# 糖尿病だより

もしもの時に備えよう！

糖尿病の人が体調不良になったら、  
どうすればいいのかな？



糖尿病治療中の人が発熱、下痢、嘔吐、食欲不振などで食事が十分に取れなくなったりすることにより、血糖管理が難しくなった状態のことを

## シックデイといえます

### ※シックデイルールの基本

- ① 安静と体温調節：体力の消耗を防ぎ、抵抗力を高める
  - ② 水分補給と食事：脱水になりやすいため1日1～1.5Lを目安にとる。食欲がなくても絶食せず、お粥や麺、果物など消化しやすい物で糖質を補給する
  - ③薬の中断は自己判断でおこなわない：医師に相談する
  - ④症状をこまめにチェック：体温・食事量・自覚症状・体重など数値化して記録する
- 自己血糖測定をしている方は、インスリン注射や内服の前後でチェック（3～4時間毎）する

☆あらかじめ医師と相談しておくことが望ましい  
でしょう

対処方法は家族で共有すること！

