



# D C T 通信 vol. 9



## 『シックデイ (Sick Day)』とは？



今の季節、インフルエンザやコロナウイルスが流行しています。

糖尿病患者さんは免疫機能が低下しているため感染症にかかりやすいです。そんな感染症にかかったときを『シックデイ』といいます。

他にも、食欲がないときや発熱、下痢や嘔吐などで食事ができないとき、体調が悪い日もシックデイになります。

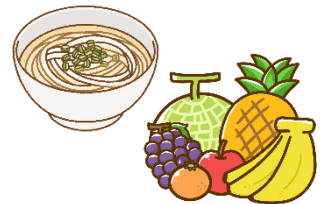
病気の際は、いろいろなホルモンの影響や、インスリンの作用が低下するため血糖が高くなりやすいです。逆に、食事がとれず、低血糖になるときもあります。

### 《対策・対応》

・感染症にかからないよう、普段の手洗いうがいやワクチン接種などの予防が大切です。また、シックデイの対応を知っておくことが大切です。

#### ① 温かくして、安静にする

#### ② 食事、水分、ミネラルをとる



⇒脱水になりやすいため、水分補給が大切です。うどんやおかゆ、果物など食べられるものを食べましょう。

#### ③ 体温や血圧を測り、自覚症状をこまめにチェックする

#### ④ 早めに病院に連絡・受診する

⇒お薬やインスリンの量をどうしたらいいかわからない場合は受診しましょう。

お薬やインスリンは自分で勝手に中止せず、病院に相談してください。



※療養上の指導等に関するご相談は、糖尿病療養指導士にいつでもご相談ください。