

病気の日（シックディ）に要注意！！

下痢や嘔吐、発熱、食欲不振など血糖値を乱れやすくします。この状態がシックディです。

病気の日「シックディ」状態になると、通常血糖コントロールの良好な方でも特に注意が必要となります。食事を摂らなくても著しい高血糖や、低血糖になる可能性があり、平常より血糖値の細かい対応が必要になります。事前に具体的な対応を主治医に確認をしておくようにしましょう。

病気の日「シックディ」何が起こるの？

糖尿病の方は感染症（インフルエンザやノロウイルスなど）に

①かかりやすい！ ②治りにくい！ ③重症化しやすい！

嘔吐、下痢、発熱などで脱水になる

体調不良でストレスホルモンが生じる

病気で体に炎症が起こる

高血糖



体が病気と闘う力が低下
感染を防ぐ免疫力が低下

食事が摂れない状態でも血糖値が上がります。そこにエネルギー不足や脱水症が重なると「ケトアシドーシス」という危険な状態になることがあります。



「シックディ」どんな対応をすればいいの？

- ① 安静と保温に努める
- ② 食欲がなくても消化に良い（おかゆやうどんなど）糖質を摂る。
- ③ 水分（少なくとも1L/日以上）をこまめに摂る。温かいお茶や水がベスト
- ④ インスリン注射や内服薬は自己判断で中止しない。
*中止したほうが良い内服薬もあります。
- ⑤ 可能であれば血糖自己測定をこまめ実施する。（4～5時間おき）



飲食できないときには、メトホルミンやSGLT-2阻害薬（尿糖排泄促進薬）は中止した方が良いです。食欲がない時の薬の飲み方は事前に主治医に確認しておきましょう！

こんな時はすぐに受診しましょう！

- ・血糖値が350mg/dl以上が続く
- ・高熱、下痢、嘔吐などの症状がひどい
- ・全く食事や水分が摂れない
- ・薬やインスリン注射の量に困ったとき

健康新聞

2025年
1月号



新年あけましておめでとうございます。今年巳年、ヘビー級の幸せが皆様に訪れますように🍷

筑後市立病院
糖尿病委員会発行

ケトアシドーシスとは

インスリン不足とケトン体という物質が増えることで起こります。倦怠感、呼吸困難、血圧低下など症状が悪化すると意識障害を起こす恐れもあります。



今月のおやつ

丸もち(33g/個)



カロリー：78kcal

炭水化物：17.5g

脂質：0.2g

たんぱく質：1.6g

*ご飯は100g 156kcal

餅はご飯（うるち米）の約1.5倍カロリーが高いです。あんこ餅やおしるこなど甘いものより、お雑煮など野菜と合わせた料理を選びましょう。

外来糖尿病教室のお知らせ

2月4日（火曜日）

13:00～14:00

「低血糖とシックディ」

「これは食べて良からうか？」

予約・お問い合わせ

内科外来

試食会のお知らせ

2月27日（木曜日）

12:30～13:30

ひと工夫された美味しい糖尿病食をお楽しみください♪ミニレクチャー付きです。

参加費：550円

予約・お問い合わせ

0942-53-7511

栄養管理室