

### 3 シックデイについて

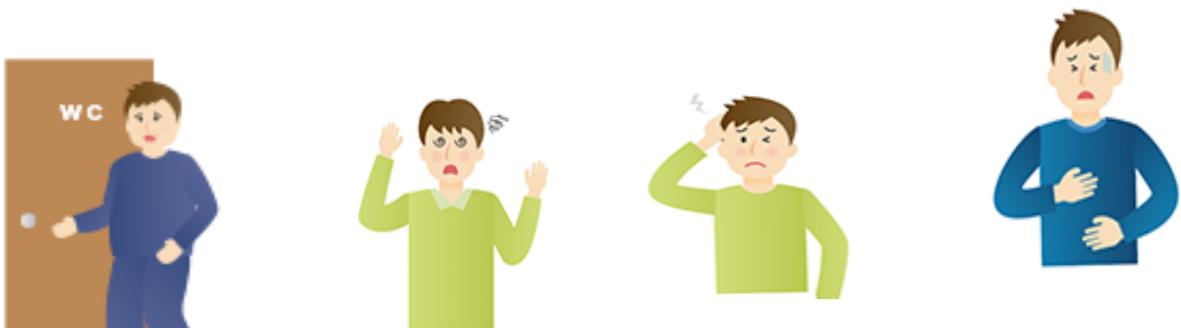
#### 糖尿病とシックデイ

糖尿病の方がインフルエンザや風邪などの急性感染症にかかり、発熱・嘔吐・下痢・脱水・食欲不振などで体調が悪い時をシックデイといいます。

病気というストレスがあると、さまざまなホルモンが分泌され、これらのホルモンは血糖値を上昇させてしまいます。それに加え、食事の量により血糖値が不安定になります。また下痢や嘔吐で脱水症状になると血糖値が上がりやすく、さらに高血糖や脱水を増強してしまうという悪循環に陥り、重症化しやすいのが特徴です。

#### <新型コロナウイルスとシックデイは関係あるの？>

このシックデイはコロナウイルス感染症でも同様です。新型コロナウイルス感染によって息苦しさ、咳といった呼吸器症状だけではなく、全身の状態が悪化しやすいため早めの対策が必要です。



## もし体調を崩してしまったら？

### <シックデイ対応時の原則>

- ①シックデイの時には主治医に連絡し、早めに指示を受けましょう。
- ②内服やインスリン注射を使用している方は自己判断で調節しないようにしましょう。
- ③発熱時には血糖値が高くなりやすくなります。  
お茶や水を十分に摂取をして脱水を予防しましょう。
- ④食欲がない場合はできるだけ口当たりの良く、消化の良い食事をしましょう。

### <この症状がある場合は医師の診察を受けましょう！>

- ①喉が渇き、たくさん水分を摂り、尿がいつもより多く出る。
- ②発熱があり寒気がして震える状態がある。
- ③腹痛があり、嘔吐や下痢症状が頻回にある。
- ④急激に体重が落ちている。
- ⑤全身の倦怠感（だるさ）がある。



糖尿病がある方は早めの受診が大切です！  
安静と保温に努め、早めに主治医または医療機関に相談しましょう。