

→今月の【 掲示板 】2024/10月～2024/11月

今月の待合室は、看護部より『糖尿病合併症について』を掲示しています。

今月の担当は
看護部 です

シックデイとは

糖尿病の患者が、発熱、嘔吐、下痢、食欲不振などにより食事がとれない場合や外傷・歯の病気などの糖尿病以外の病気にかかった時をシックデイという。

文字通り「病気の日」

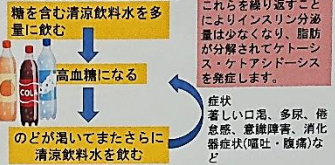
こんな時は特別なルールがあります

シックデイの日は普段より血糖コントロールが難しくなるため、注意が必要です



ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトアシドーシス）

脱水予防は大切ですが、飲み物を間違えることでケトアシドーシスになる可能性があるため注意が必要。



ルール4.
自己判断で薬やインスリンを中止しない

・経口薬の場合、薬によって中止するもの、量を調整するもの、別の薬に変更するものなど対応が異なります。
自分で判断せず病院を受診しましょう

・インスリン注射の場合も中止しないタイプのものがある。
普段から主治医と相談しておき、早めに電話連絡が受診をする

シックデイルール

ルール1.
温かく安静にする

- ・体力を消耗を防ぎ、抵抗力を高める。
- ・下痢などで飲食できない場合でも、水分や食事をとりやすくし、回復を早めることができます。



ルール2.
可能な限り糖質・水分・電解質を摂る

1) 脱水を予防する

- ・1時間当たり100ml程度の水を摂る
- ・1日に1リットル以上水分を摂取する
- ・飲み物は体温程度に温めて飲む
- ・スープやみそ汁でミネラルもとる
- ・スポーツドリンクや経口補水液には糖分が含まれているので飲みすぎに注意

2) エネルギー不足を予防する

- ・食事は消化の良いもの、食べやすいものを摂る
- ・おかゆと梅干し、おじや、茶碗蒸し、種類など
- ・食欲がない時少し濃い味にすると食べやすいかも
- ・炭水化物を摂る



ルール3.
病状をこまめにチェックする

自分の状態・病状を説明するために「いつからどのような症状がある」ということをメモしておく

- ・血糖値
- ・食事量
- ・体温
- ・自覚症状



- *自分の状態を医師に説明しやすくなる
- *自分の状態を客観的に判断できる

ルール5.
普段から感染予防を心掛ける

- ・手洗い・うがいをする。
- ・人ごみを避ける。
- ・予防接種を受ける。

