

糖尿病オープン教室ニュース

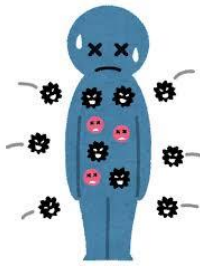
「乗-しずく-」 2023年12月号



寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？今年にはコロナウイルスだけでなく、インフルエンザなど様々な感染症が流行しています。糖尿病の方は感染しやすく重症化しやすいといわれています。糖尿病の方が感染したり嘔吐や下痢などの体調不良の時にシックデイと言います。今年の6月の新聞ではシックデイの時の薬の対応についてご案内しましたが今回は、糖尿病の方が体調不良の時、体の中でどのようなことが起こるのか、そんな時にどうしたらいいのか、お話ししたいと思います。

シックデイ……

糖尿病の方が風邪や下痢・嘔吐によって血糖コントロールが難しくなった状態。対応を誤ると急に悪化したり、意識を失って倒れることもあります。



原因………

感染症・嘔吐・下痢・怪我・ストレスなどで起こります。

病気というストレスがあると、ストレスホルモン（炎症性サイトカイン・インスリン拮抗ホルモンなど）が分泌されます。それらのホルモンの増加により、インスリンの効きが悪くなります。食事が摂れない場合、低血糖になりますが、高血糖にも注意が必要です。食事ができなかつたり下痢や嘔吐で脱水状態になると、さらに血糖値があがりやすくなり、さらに高い血糖が脱水を増強するという悪循環に陥ります。

インスリンだけが血糖を低下させる（糖の取り込みを助ける）ホルモンです。

血糖を上昇させるホルモンはストレスホルモンなど多数あります。飢餓に耐えるための生体機能が優位になっている為、血糖を増加させるホルモンの方が血糖を下げるホルモンより多いと考えられています。

〇×クイズ

以下の文が正しいか誤っているかを考えてみてください。

- ①風邪の時、血糖値は変わらない。
- ②下痢や嘔吐があるときは出来るだけ水分は控える。
- ③熱が出たり、下痢がひどい時は市販薬を飲んで治るのを待つ。
- ④食事が摂れていない時は、低血糖が怖いのでインスリン注射を打たない。
- ⑤食欲がないときは無理に食べず、まったく食べないようにする。

答えは裏をご覧ください。



答えは全て×です。

高血糖の状態になると、体の抵抗力が落ち、病気の回復が遅れたり、別の病気に感染しやすく病気が長引くという悪循環となります。

必ず守ってほしいこと（シックデイルール）

- まずは、安静と保温につとめ、早めに主治医や医療機関に相談しましょう。
- 脱水にならないため、水分摂取が必要です。水分の摂取の目標として1日1000mlから1500mlの水やお茶をこまめに摂取するようにしてください。
(水分制限がある方は主治医の指示に従ってください)
- 食事は糖質の補給を優先しましょう。おかゆ・くだもの・うどんなど消化のしやすいもの、あるいはジュースやスープを摂り、絶食にならないようにしてください。
- ストレスで血糖が上昇することもあります。体調不良の時は食事が摂れていなくてもインスリン注射は自己判断で中断しないようにしてください。血糖測定をなるべくこまめに行い、(3-4時間おき)血糖を把握しましょう。

医療機関への受診の目安

- 1、嘔吐や下痢が激しく、1日以上続き、食事摂取がほとんど摂れない状態が続くとき。
- 2、高い血糖値（350mg/dl以上）が続くとき。
- 3、38℃以上の熱が2日以上続き、改善傾向が見られないとき。
- 4、腹痛や嘔吐が強いとき。
- 5、呼吸困難、意識混濁が見られるとき。
- 6、脱水症状が激しい、あるいは著しい体重減少が見られるとき。
- 7、インスリン注射量や経口血糖降下薬の内服が自分で判断できないとき。



～次回は2024年2月発行の予定です～
発行：大阪府済生会茨木病院
糖尿病オープン教室ワーキンググループ

