

インスリン自己注射 をされている糖尿病の患者様へ

シックデイへの対応



シックデイとは、発熱、下痢、嘔吐、食欲不振で食事ができないときなど、体調不良のときを指します。そのような状態のときは、以下の事に注意しましょう。

1)インスリン量の調整	食事が全くとれない場合も、原則として インスリン注射を中止してはいけません。 普段よりインスリンの必要量が増えていることがあります。 食事量に応じてインスリンを使います。(下記参照) 食事が十分にとれないときは、 食後に注射 して下さい。
2)血糖測定	体調が悪いと血糖が大きく変化しやすいので、血糖自己測定器を用い血糖測定を行うことが役に立ちます
3)水分補給	体調が悪いと高血糖で脱水症状を起こしやすくなります。 水分を十分とるようにしましょう。
4)食事	食欲がなくても、おかゆや果汁など糖質を含む食品は、なんとか摂るようにします。 1回の分量を減らし、回数を増やすといいでしょう。
5)その他	食事がまったくとれなかったり、 高血糖 (350mg/dl 以上) が半日以上続く、のどの渇きがひどいときは、早めに医療機関を受診しましょう。

以下はあくまで目安です。

症状が2日以上続く場合は必ず受診しましょう。

食事量でのインスリン量変更の目安 (食後に注射)

食事が全く食べられないとき 食事が半分以下しか食べられないとき	→	いつものインスリンの 1/2 量を注射します
半分以上食べられたとき	→	いつもの量を注射しましょう

血糖測定ができる方へ

血糖値が測定できる方は、**食前に血糖値を測定して、食後に注射**しましょう。
食前血糖値が 100mg/dl 以下で、食事が半分以下しか食べられないときは、**インスリン注射をしないで様子を見て下さい。**

低血糖になった時は

もし、低血糖になった場合は、糖分(ブドウ糖 または 砂糖 10g 以上)を摂取して下さい。

ランタス、レベミル、ノボリン N、ヒューマカートNは、食事量に関係なく、いつもの量を注射して下さい
何か困った場合は、必ず主治医に相談しましょう。我慢すぎないようにしましょう。