

インスリン自己注射をされている方へ

シックデイへの対応

シックデイとは、発熱、下痢、嘔吐をきたし、または食欲不振のため食事ができないときを言います

こ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	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。食事が全く摂れない場合でも、原則としてインスリン注射を中止してはいけません。食事量に応じてインスリンを使います。(下記参照)食事が十分に摂れない時は、 食後に注射 してください。
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。水分を十分にとるようにしましょう。
4)食事	食欲がない場合にて、食間に果汁やアイスクリームなど摂取可能な物を摂ることも一法です。
5)その他	シックデイが2日以上続く場合は受診しましょう 食事が全く摂れない、 高血糖(300mg/dL以上) が半日以上続く、口渇がひどいなどの場合は、早めに受診しましょう

食事量でのインスリン量変更の目安(食後に注射)

食事量が半分以下 又は 全く食べられない場合 ⇒ いつものインスリンの1/2量を注射

半分以上食べられた場合 ⇒ いつもの量を注射

血糖測定ができる方へ

食前の血糖測定を行い、食後に注射しましょう。食前血糖値が100mg/dl以下で、食事が半分しか食べられない時は、インスリンを注射しないで様子を見てください。

低血糖になった時は

もし、低血糖になった場合は、**糖分(ブドウ糖又は砂糖 10g以上)**を摂取してください。

ランタス、ランタスXR、グラルギン、トレシーバ、レベミル、ノボリンN、ヒューマリンNは、患者さんにより食事量に合わせて減量する方、しない方がいます。それぞれが主治医に確認してみましょう。

何か困った場合は、必ず主治医に相談し、我慢しすぎないようにしましょう