

糖尿病におけるシックデイ 食事の工夫

シックデイには特別な注意が必要です

糖尿病の患者さんが何か不意の病気にかかると、ふだんはしっかり血糖コントロールできていても、血糖値が乱れやすくなり、急性合併症がおこりやすくなります。そのような状態を「**sick day(病気の日)**」と呼んで、糖尿病の療養生活上、特別な注意が必要な日と位置付けています。

シックデイの注意

血糖値が大きく乱れやすい：さまざまな要因が複雑に絡み合っ、血糖値が乱高下しやすいです。

危険な合併症が起こりやすい：対処が遅れると生命の危険も生じます。

病気が重症化したり長引きやすい



夏場は特に脱水に注意を

気候の温暖化で近年の夏は異常な高温になります。シックデイでない状態で屋内にいたとしても脱水に注意が必要です。シックデイの場合は特に注意して、喉が渇く前にこまめに水分を補給して下さい。

食事の基本は **安静にし、水分・炭水化物を摂取**

急性の病気の基本的な対応は、体を安静にし温かくすることです。それによって体力の消耗を防ぎ、病気に対する抵抗力を保てます。

さらに、食欲がなくても脱水を防ぐために水分を十分補給し、ケトosis予防のために炭水化物をなるべく口にするようにしてください。また嘔吐や下痢が続く場合には電解質が失われやすいので、その補給も必要です。

*シックデイの食事の工夫

消化の良い炭水化物は・・・重湯(おもゆ)、お粥、おじや、茶碗蒸し、うどんなど。

水分や電解質の補給に・・・味噌汁、野菜スープ、果物ジュース(冷たいものや炭酸飲料以外)



経口補水液を適宜に・・・脱水を改善し、同時に炭水化物と電解質を補給できる経口補水液(OS-1®)などが市販されています。



出典:糖尿病ネットワーク HP

栄養科

栄養科