

発熱、嘔吐、下痢等で体調を崩した場合や、食欲不振で食事が十分にとれない時を

「**シックデイ**」と言います。この状態では、普段コントロールが良好な方でも著しい高血糖になったり、食事がとれないことで低血糖になったりする危険があります。

みなさま、シックデイの時はどのように対処されていますか？

○×クイズです

- ① 発熱、嘔吐、下痢が激しく、1日以上続く時は病院受診をする。
- ② 自分の判断でインスリン注射や飲み薬を中止してはいけない。
- ③ 食欲がない時は、おかゆ、うどんなど炭水化物をとる。



答えは、すべて○が正解です。

シックデイの対策

安静にして
体を冷やさない



水分を十分とる



食欲がなくても
できるだけ
炭水化物をとる



インスリンを
自己判断で
中止しない



病状を
こまめに
チェックする



早めに
かかりつけ医に
相談する



こんな時はすぐ受診を

- 高熱が続く
- 激しい下痢や吐き気が続く
- 食事がとれない
- 意識の状態に変化がある



インフルエンザや胃腸炎等の感染症に備えて、水分のとり方、インスリンや薬の飲み方、緊急時の受診方法について、普段から、主治医と相談しておきましょう！