

## 糖尿病通信

—1—

糖尿病と上手にお付き合いするために

### 具合の悪い日の過ごし方「シックテイルール」

かぜをひいたり、下痢をしたり、けがや歯痛で食事がとれなかったりする時、糖尿病の患者さんはどうしたらよいのでしょうか？

食事が取れないと低血糖の危険があるのはもちろんですが、それだけではありません。体調が悪いとき、体の中にはコルチゾールやカテコールアミンなどいわゆるストレスホルモンがたくさん分泌されています。これらのホルモンは血糖を上昇させる働きがあります。さらに、発熱や嘔吐、下痢、食事が取れないための脱水症が加わるといっそう血糖値は上昇し、塩分のバランスも崩れてきます。このような時対応の仕方を間違えると、昏睡状態となるような重篤な合併症を招くことがあります。

#### 1. シックテイの食事

具合が悪く食欲が無いときも、低血糖の予防のため、できるだけ水分と糖質をとるようにしましょう。おかゆ、煮込みうどんや味噌汁、スープ、温めたミルクなどもよいでしょう。日頃我慢しているアイスクリームや果汁などもこんな時にはいいですね。水分が全く取れないときには脱水症の危険があります。できるだけ早く病院を受診しましょう。

#### 2. 1型糖尿病とシックテイ

1型の患者さんで大切な事は**食べられなくてもインスリンをやめてはいけない**ということです。

糖尿病性ケトアシドーシスという状態となりやすく、命にかかわる可能性があるのです。血糖測定をしっかりと行ないましょう。血糖値が80～250mg/dlの間にあって、食事が半分以上食べられたらいつも通りに、半分以上しか食べられなかったら半量にして注射しましょう。250以上のときは食事に関係なくいつも通り注射して下さい。**400以上のときや80以下のとき、全く食事が食べられない状態が続くときにはできるだけ早く受診してください。**

#### 3. 2型糖尿病とシックテイ

2型の患者さんでは内服している薬によって対応が異なります。血糖測定ができる方はなるべく測定するようにしてください。

- ① ダオニール、アマリール、ファスティックなど  
半分以上食べられるならいつも通り、半分位なら半分に。全く食べられない時は中止します。
- ② アクトス、ベイスン、グルコバイ、メルビン  
いつも通り食べられなければ中止します。
- ③ インスリン  
1型糖尿病と同じように、食べられないからと言って中止してはいけません。できるだけ血糖測定を行なって、1型と同様に対応しましょう。

**いずれの場合も、体調不良が続くときはできるだけ早く受診してください。**

特に70歳以上の方は要注意です。家族の皆さんの心配りも大切ですね。 内科 柳澤

### 今日のお料理



#### ～体調がすぐれない時のおすすめメニュー～

風邪気味の時やお腹がゆるくなったときには、消化の良いものをやわらかく料理することがポイントです。

#### 「煮込みうどん」



#### <ポイント>

- 1. 野菜等は冷蔵庫にあるもので消化の良いものを選びましょう。(ごぼう等はさけてください)
- 2. 揚げ物は胃に負担がかかりますので、てんぷら等は控えてください。
- 3. 冷凍の茹うどんを冷凍庫に保存しておくとう便利です
- 4. 麺つゆなどを買い置きしておくとう便利です

栄養科 藤原

#### その他のお勧めメニュー

- ・ヨーグルト
- ・バナナ
- ・ビスケット
- ・カステラ
- ・プリン
- ・りんご
- ・たまご豆腐
- 等々

