



糖尿病通信

— 71 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

シックデイ(体調の悪い日)の過ごし方②

熱や下痢、吐き気などで食事がとれない時の薬の使い方について知っておきましょう。

1. インスリンの使い方

食事がとれない時でもインスリンを中止にはしてはいけません。特に1型糖尿病の患者さんでは、インスリンの中断により簡単にケトアシドーシスとなり、昏睡状態となって命に係わる危険があります。2型の患者さんでも、とくにインスリン量の多い方では、注意が必要です。



ラピッド、アピドラ、ヒューマログの調節

血糖	食事量		
	食べられない	半分ぐらい	全部
80以下	中止		
80~250	中止	半量	全量
250~400	全量		

400以上	全量 + 3 ~ 5 単位
-------	---------------

ランタス、レベミル、Nは血糖が100以上あればいつも通りに。100以下の場合は中止。

2. 内服薬の飲み方

内服薬はその種類により対応が異なります。前もって、良く調べておきましょう。

薬	1 / 3 以下	1/3~2/3	2/3以上
ラスチノン ダオニール アマリール	中止	半分飲む	全部飲む
ファスティック スターシス			
ジャヌビア エクア ネシーナ	中止		全部飲む
グルコバイ ベイスン セイブル メルビン アクトス	いつも通り食べられない時は中止		

2. 薬を使った後に食べられなかったとき。

インスリンを注射した後や薬を飲んだ後に体調不良と

なった時、食べた物を吐いてしまった時などには、糖分を含んだジュースや、スポーツドリンクなどを少しずつとるようにしましょう。アイスクリームなどもいいでしょう。

3. 食欲がない時の食事

発熱や下痢などで、脱水症状を起こしやすくなっています。少しずつ水分を取るようにしましょう。1日1リットルは必要です。お茶や水のほかに、温かく、塩分がとれる、スープや味噌汁がお勧めです。また、炭水化物をとるために煮込みうどんやおじや、おかゆと梅干などでもいいでしょう。またスポーツドリンクやジュースは、できれば血糖を測定しながら、一度にたくさんとりすぎないように、糖分の入っていない飲み物と一緒にとるようにしましょう。



冷たい炭酸飲料や、冷たい牛乳

は、胃腸に負担がかかるのでお勧めできません。



3. ぐったりしたら...

体調が悪い時には、暖かくして静かなところでよく休むことが大切です。忙しくても、まず体を休めましょう。もし、ぐったりして動けないような場合は、できるだけ早く病院を受診しましょう。水分さえも取ることができないような時には、点滴をするととても楽になり、回復が早まります。

インスリンや飲み薬をどうしてよいかわからない時にも、病院を受診してください。 内科 柳澤