【Sick day について】

糖尿病患者が、感染症や消化器症状、外傷、ストレスなどにより体調を崩したり、食欲不振のため食事ができないときを Sick day という。

このような状態では血糖コントロールが乱れやすい

この状態が続くと、DKA や 高血糖性高浸透圧昏睡を引き起こす

患者教育が必要★

【Sick day の病態】

感染症、消化器疾患、外傷、ストレス など

嘔吐・下痢 → 脱水

ストレスホルモン ↑
（コルチゾール・カテコラミン）
- インスリン拮抗作用
- 糖新生亢進
- インスリン分泌抑制
- グリコーゲン分解

炎症性サイトカイン ↑
（IL-1、IL-6、TNF-α）
- インスリン抵抗性誘入
- インスリン分泌抑制

血糖 ↑

DKA や 高血糖性高浸透圧昏睡

ストレスで糖尿病に↑

炎症性サイトカイン↑

【シックデイルール】

① 安静と保温に努め、早めに主治医または医療機関に連絡する

② メーノなどによって十分な水分を、おかゆなどで塩水化物を確保する

③ 原則としてインスリンを中断してはいけない
食事ができなくても、インスリンは通常の半量は必要である
自己血糖測定を頻回に行いながらインスリン量を調整する

④ 経口糖尿病薬は減量または中止しておく

⑤ 入院治療が必要な時は休日でも電話連絡をしてから受診する
高熱が2日以上続く、水分や糖質の経口摂取ができない、高血糖（350mg/dl以上）が続くとき

⑥ 医療機関では、原疾患の治療と補液による水分・栄養補給を行う

インスリンは通常の半量

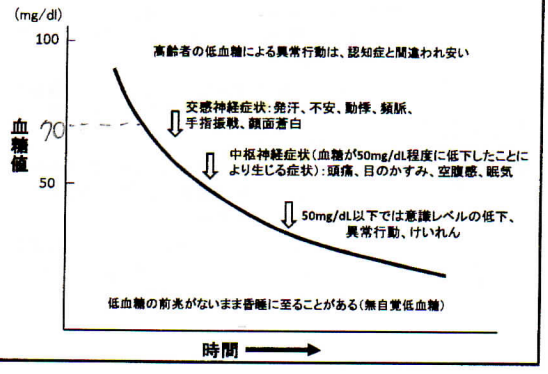
【当院の場合】

シック・デイ 生活・指導

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	増量	[illegible]

シックデイの対処の基本は、
飲む　打つ　測る

血糖値と低血糖症状



【無自覚低血糖について】

- 血糖値低下時に、空腹感・動悸などの警告症状が出現しないために適切な対処がとれず、さらに血糖値が低下していきなり意識障害に至るもの
- これを無自覚性血糖といい、厳格な血糖コントロールを目指す強化インスリン療法が普及するのに伴って無自覚低血糖が問題となっている
- 低血糖を認識する血糖の閾値が低下することや、糖尿病性自律神経障害のために自律神経症状が欠如することなどが原因として考えられる

低血糖に対する反応性低下（閾値の低下）
低血糖に陥されると、低血糖を認識する血糖の閾値が低下して低血糖の自覚が鈍化し、また低血糖時の拮抗ホルモンの反応も低下する。

自律神経障害
慢性合併症の自律神経障害により低血糖時の交感神経系ホルモンやグルカゴンの分泌が欠如し、交感神経系の警告症状を自覚せず、低血糖からの回復が遅延する

対策：血糖値の目標を高めに保ち頻回に血糖測定して低血糖を防ぐ