

はじめに

あけましておめでとうございます。2024年はパリ五輪も開催予定であり、国際交流がますます盛んになりそうです。幅広い視野をもって世界に目を向けたいと思うと同時に、日本の魅力もいろいろと再発見していきたいです。



美しい金魚 アートアクアリウム

糖尿病とシックデイ

シックデイとは直訳すると「病気の日」ですが、糖尿病をもつ患者さんが、感染症などで発熱・嘔吐・下痢などをきたし、食事が摂れなくなった状態を指します。新型コロナウイルス感染症もまだ根絶していない中、今シーズンはインフルエンザも流行し、また冬はウイルス性胃腸炎も増えるので、この時期はシックデイの原因がとくにたくさん潜んでいます。

シックデイの際には、食事の摂取量が減るので血糖が下がることもあります。アドレナリンやコルチゾールなどの血糖を上げるストレスホルモンが増えるため、血糖が急激に上がったりと不安定になりやすいのです。そのため、インスリンやSU薬などを使用している患者さんは重症低血糖のリスクが上がるほか、一方で血糖が上昇して糖尿病性昏睡になりうる糖尿病ケトアシドーシスや高浸透圧高血糖状態など重篤な合併症のリスクも高まります。

シックデイはいつ起こるかわかりません。いざというときのために、次に述べるシックデイの対処法について予め知っておきましょう。

シックデイ時の対応 <シックデイルール>

シックデイ時の対応をシックデイルールと呼びます。多くの糖尿病患者さんに共通する一般的な対応について下に記載していきます。しかし、糖尿病の病態や使用している薬剤は一人一人異なるため、個別の対応が必要になる場合もあり、自分の場合はどうか事前に主治医に確認しておくことが望ましいです。

➤インスリン治療中（とくに1型糖尿病）の方：食事が摂れなくてもインスリンを完全に中止すると危険です。持効型インスリンはいつも通り注射してよい場合が多いです。超速効型インスリンは実際に食べられた食事量に応じて適宜単位を調節し、食事の直後に注射するのが一つの方法です。

➤内服薬やGLP-1受容体作動薬で治療中の方：ビッグアナイド薬やSGLT2阻害薬は、それらの配合剤も含めて脱水やそれに伴う副作用のリスクがあるため、食事が摂れない間は休薬しましょう。SU薬やグリニド薬は食事摂取量に応じて中止や減量します。その他の内服薬やGLP-1受容体作動薬は低血糖や脱水のリスクは少ないため、シックデイの間も継続して問題ない場合が多いですが、消化器症状が強い場合は休薬して構いません。

➤脱水予防のために十分な水分を摂りましょう。食欲がなくても、おかゆ・ゼリー・アイスなど、口当たりがよく糖質を含むものをできるだけ摂取するようにしましょう。

➤血糖自己測定や持続グルコースモニターが使える方は、シックデイ時の血糖の動きをできるだけ把握して、高血糖や低血糖に対応できるようにしましょう。

➤症状が強い場合や食べられない状態が長引く場合は、我慢せずに必ず医療機関を受診しましょう。受診したほうがいいのかの判断や対応に迷った場合は、電話などで医療機関に問い合わせするのもいいと思います。