

アークレイのものしり読本

## 糖尿病の基礎知識シリーズ

# シックデイ



糖尿病患者が病気で体調不良になったときをシックデイと呼ぶ。シックデイになると血糖コントロールが悪化するだけでなく、新たにかかった病気の治療も行わなければならないため、対応には格別の注意を要する。シックデイには基本的な対応ルールがあり、これをもとに患者さんに対して適切に指導することが重要となる。

## シックデイとは

シックデイとは、糖尿病患者が治療中に発熱、下痢、嘔吐をきたし、または食欲不振のため食事ができないときを指す。シックデイは、血糖コントロールを悪化させたり、合併症を発症・悪化させたりすることがあるため、病状が重症化しやすい。

## シックデイの病態

発熱・嘔吐・下痢などをひきおこす感染、疼痛、ストレスは交感神経を緊張させ、インスリン拮抗ホルモンの分泌を活発化し、インスリン抵抗性を悪化させる。また、発熱・嘔吐・下痢により水分やミネラルなどを多く失うと、血漿浸透圧の上昇、低Na血症、低K血症や血液のpH異常が引き起こされる。インスリン抵抗性の悪化、血漿浸透圧の上昇はともに高血糖につながり、血糖コントロールが悪化する(図1)。インスリンや経口薬で治療を続けている場合は、食欲不振により糖質が不足すると、低血糖症状に陥りやすい。さらに糖質の摂取不足は体脂肪分解を促すため、ケトン体が増え、糖尿病ケトアシドーシスを引き起こすこともある。

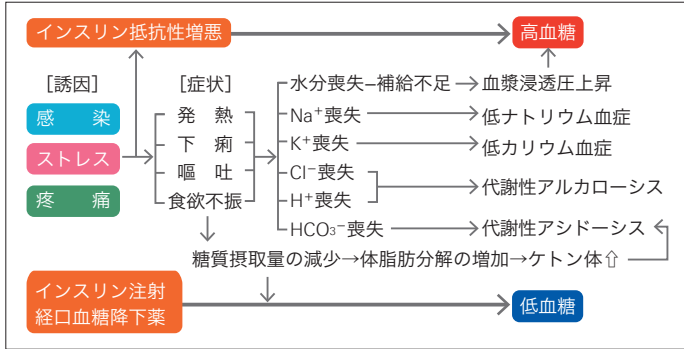


図1 シックデイの病態<sup>1)</sup>

## シックデイの基本的対応方法

シックデイには基本的な対応ルールがある。

1. シックデイのときは主治医に連絡し指示を受けるよう、普段から患者さんに指導する。
2. 十分な水分を摂取する。
3. 食欲が無いときでもできるだけ食事を摂取し、特に糖質と水の摂取を優先する。
4. SMBGにより3～4時間ごとに血糖値を測定し、200mg/dLを超えて上昇傾向が見られたら、そのつど速効型・超速効型インスリンを追加する。
5. 来院時には必ず尿中ケトン体の測定を行う。また、表1のような場合はすぐに主治医に連絡する必要がある。

表1 主治医に連絡すべき症状<sup>1)</sup>

- ①嘔吐、または下痢がはげしく半日以上続くとき
- ②食事摂取が不可能なとき
- ③高血糖と尿中ケトン体陽性が1日以上持続するとき
- ④高熱が2日以上持続するとき
- ⑤短期間で著しい体重減少がみられるとき
- ⑥口渇、多飲、多尿などの症状、あるいは尿量の減少

## 経口薬、インスリン注射量の調節

経口薬やインスリン治療中の患者さんは、投与量の調節が必要となる。どちらも基本的には食事量にあわせて調節し、食事量が普段どおりなら投与量もそのままとし、食事量が半分の場合は投与量も半分とする。しかし1型か2型か、薬の種類、病状等によって対応方法が異なる。尿中ケトン体が陽性となった場合、高血糖が続く場合、食事が食べられない場合などは主治医に連絡して対応方法を仰ぐ。自分の対応方法をあらかじめ主治医と確認しておく必要がある。特にインスリン依存状態の患者さんの場合、どんな状況であってもインスリン注射を中止してはならない。インスリン注射を中止すると糖尿病ケトアシドーシスを引き起こす可能性がある。

## 注意すべき病態

シックデイで血糖コントロールが悪化すると、糖尿病合併症をひき起こすことがある。特に糖尿病ケトアシドーシスや高浸透圧高血糖症候群、著しい低血糖には注意が必要で、どれも重症化すると昏睡に至り生命の危険が生じる。

### ■糖尿病ケトアシドーシス

血中のインスリンやブドウ糖が欠乏した状態では、ブドウ糖の代替として脂肪が分解される。その結果、血糖値が上昇し、ケトン体が大量に産生される。このケトン体が増え過ぎて血液が酸性に傾いた状態を糖尿病ケトアシドーシスと呼び、直ちに治療を開始する必要がある。インスリン依存状態の患者さんがシックデイ時にインスリン注射を中止すると起こりやすい。

### ■高浸透圧高血糖症候群

600mg/dL以上の顕著な高血糖に加えて高度な脱水症状を起こし、循環不全をきたした状態を指す。高齢の2型糖尿病患者が、感染症、脳血管障害、手術などにより高血糖状態に陥った場合に起こりやすい。高齢者に多く、多飲、多尿、軽重の意識障害、体重減少、倦怠感などの症状が見られる。

## シックデイの患者教育

シックデイでは患者さんと主治医の協力関係が必要であり、そうした関係を築くにはシックデイの病態や基本的な対応ルールを誤解なく知ってもらわなければならない。また、患者さんの自己判断は危険であり、分からない場合は必ず主治医の指示を仰ぐよう促すことも重要である。事前に患者さんに指導しておくべき事項は以下のとおりである。

### (1)シックデイの定義および危険性

シックデイとはどういう状態をいうのか、どんな危険性があるのかを理解してもらう。

### (2)主治医に連絡すべき症状

一刻も早く連絡できるように連絡手段の確認も行っておく。症状の詳細は表1を参考にするとよい。

### (3)適切な食事と水分の摂取

脱水と炭水化物不足を回避する指導を行う。高血糖にならないために、糖質を含む清涼飲料水はなるべく避ける。

おかゆやスープなどが望ましいが、食欲が全くないときは清涼飲料水であっても摂取する方がよい。

### (4)尿中ケトン体の測定法

糖尿病ケトアシドーシスの危険性を知らせ、尿糖とともに尿中ケトン体の測定の重要性を教える。

### (5)経口血糖降下薬およびインスリンの調節法

基本的には食事量にあわせて調節する。

しかし薬の種類や病状によって対応方法が異なるため、あらかじめ主治医に対応方法を確認しておくのがよい。

## Question

- ・シックデイでお勧めの食事と飲み物は、どのようなものでしょうか？

## Discussion

- ・シックデイの病態や対応法を患者さんに説明するとき、どのような工夫をしていますか？

### 参考文献

1) 丸山太郎. “患者指導の実際 糖尿病患者のシックデイへの対応 糖尿病患者がほかの病気にかかったとき”. 月刊ナーシング. Vol.21, No.8, 2001.7, p. 82-86.

・日本糖尿病学会. 科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン 2010. 南江堂, 2010, 300p.

・日本糖尿病学会編. 糖尿病治療ガイド2010. 文光堂. 2010, 106p.

## 血糖値をよく見よう

自己検査用グルコース測定器

Glucocard  
PRIME  
グルコカード プライム  
GT-7510



単回使用自動ランセット

naturalet  
plus  
ナチュラレット plus



採血用穿刺器具

ナチュラレット plus デバイス

お問い合わせは弊社営業員まで

HS210804-01A-001CA