

## インスリン調節

個人差があるので医療機関に  
相談するのが安心です

### 持効型インスリン

- 継続して注射しましょう

### 食事に対するインスリン(超速効・速効型インスリン)

- 主食量に応じて調整します。
- どれくらい食べられるか分からないとき  
→食後に注射します。

【主食量】 ほぼ通常量 ⇒ いつもの量  
約半分程度 ⇒ インスリンも半分  
全く食べられない ⇒ 病院受診

## 内服薬調節

### インスリン分泌促進薬(低血糖になる可能性が高い薬)

- 食事が摂れないときは減量・中止が必要になるので、内服前に医療機関に相談しましょう。

### 中止が必要な薬(副作用が出やすくなります)

- ビグアナイド薬(メトホルミン、メトグルコなど)
- SGLT2阻害薬(スーグラ、フォシーガ、ルセフィ、アプルウェイ、デベルザ、カナグル、ジャディアンスなど)

体調が悪いとき  
(シックデイ)

## 体調が悪い時(シックデイ)とは？

糖尿病患者さんが発熱、下痢、嘔吐を起こしたり、食事が十分にとれない状態を「シックデイ」といいます。  
シックデイのときは、ストレスホルモンが増加することで、高血糖になり、血糖コントロールが悪化する場合があります、  
すぐに治りそうな病気であっても注意が必要です。  
また、食事量が少ないとき、下痢の時などは逆に糖尿病薬が効きすぎて低血糖になる事もあります

## 体調が悪い時の対応

安静に過ごしましょう

### 水分補給

- 脱水症状を起こしやすいです
- 1日に1L以上の十分な水分をとる。



### 食事の工夫

- 食欲がなくても、おかゆ・麺類・スープ・ジュースなどで糖分をとり、絶食を避ける。
- 少ししか食べられないときは、こまめにとる。

### 自己測定

- こまめに、体温、血糖値を測定し、現状を把握する。



### くすり

- 低血糖になる可能性のある薬などは減量が必要なので、前もって主治医と相談しておく。
- 自己判断は危険。

## 次のような場合は医療機関を受診

糖尿病連携手帳とお薬手帳を忘れずに

- 発熱、下痢、嘔吐症状が強いとき、持続するとき
- 1日以上、水分や食事が摂れない
- 高血糖(350mg/dL)が1日以上続くとき
- 口渇、多飲、多尿などの症状
- 尿量が減った時  
(高血糖・脱水の可能性がありますが)