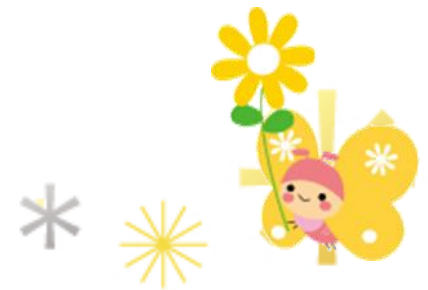


シックデイ時の対応

～体調不良で食事が摂れないときの対処法～

資料作成： 糖尿病看護認定看護師・日本糖尿病療養指導士
齋藤久美
修正加筆： 前橋赤十字病院糖尿病・内分泌内科
講義担当 糖尿病専門医・療養指導医
末丸大悟



シックデイとは！？

「**sick day**＜シックデイ＞
（**病氣の日**）」

- ☆ 糖尿病がある状態に急性の病氣が加わること。
 - ☆ 発熱、咳、嘔吐, などの症状
（例えば：風邪、インフルエンザ、ノロウイルス、肺炎、尿路感染症など）
- ⇒ 普段のように食事が摂れなくなった状態



血糖コントロールが乱れやすくなる！？

シックデイになると
様々なストレスから、
体を守るために、スト
レスホルモン（コルチ
ゾール、アドレナリン
など）が分泌される。



血糖値が上がる



薬物治療をして
いる患者さんが
食事を摂れていない
のに、いつも通りに
薬を使用してしまう。



血糖値が下がる



では・・・

シックデイの時にはどのように
対処すれば良いのでしょうか？



シックデイ時の食事の注意点

①脱水への対策

- 水分摂取(目安は、1000～1500ml)
- 体温近くに温めた水やお茶が良い。
- スープやみそ汁で水分やミネラルをとるなどの工夫をする。
- スポーツドリンク(ポカリスエット・OS-1など)には糖分が多く入っているため、注意する。



シックデイ時の食事の注意点

②エネルギー不足への対策

- 食べやすい炭水化物がおすすめ。
- お粥、煮込みうどん、口当たりの良い麺類など
- 食欲がない時は、一時的に味を濃くして工夫。
- 絶食状態にならないようにする。
- 1型糖尿病の方、インスリン分泌の低下した2型糖尿病の方では、糖質を摂らないと脂肪が分解されてケトン体が産生され、ケトアシドーシスを起こすことがある。
- 食事を摂れなければ、⁶早急に医療機関へ！

● ケトアシドーシス

血液のpHが7.3未満になった場合

- ・ 悪心・嘔吐・腹痛などの消化器の症状
- ・ 脱水状態



強い全身倦怠感



反応が鈍い



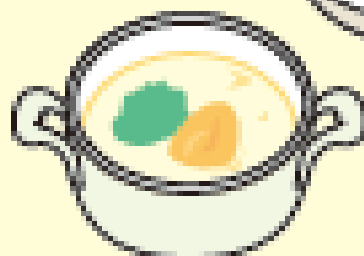
意識消失/昏睡

シックデイのときにお勧めのメニュー

食欲があれば…



うどんなどの
麺類



シチュー



おじや



果物

脱水予防に…



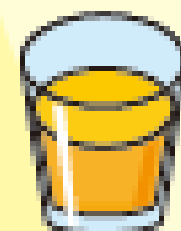
たっぷりの
水分



野菜スープ



みそ汁



ジュース



スポーツ
ドリンク

食欲がなければ…



おかゆと
梅干し



アイス
クリーム



ゼリー

シックデイのときにお勧めのメニュー

食欲があれば…

脱水予防に…

体力をつけようとして食べ過ぎは禁物！

うどんなどの
麺類

シチュー

果物

野菜スープ

**ジュースやスポーツドリンクだけで
水分補給は逆効果！**

おかゆと
梅干し

アイス
クリーム

ゼリー

ジュース

スポーツ
ドリンク

自分の病状を知るために自己チェック！

- 血糖測定・・・3～4時間に1回測定
- 検温
- 血圧測定・・・血圧と脈拍を測定
- 体重測定
- 食事量のチェック
- 自覚症状の有無



続いては・・・ お薬について



**自分の飲んでいる薬の名前を
知っていますか？**



お薬手帳を見てください



常に持参されていますか??

調子が悪い時、 お薬は飲んでいいの？

食べられた**主食の量**で
薬を判断する



①スルホニル尿素(SU)薬



★持続的にインスリン分泌を促す薬

アマリール(グリメピリド)・オイグルコン・
グリミクロン(グリクラジド)・ダオニール

一般名 商品名	スルホニル尿素(SU)薬					
	グリベンクラミド		グリクラジド		グリメピリド	
	オイグルコン錠	ダオニール錠	グリミクロン錠		アマリール錠	
	 1.25mg	 1.25mg	 20mg		 0.5mg	 1mg
	 2.5mg	 2.5mg	 40mg		 0.5mg	 1mg



①スルホニル尿素(SU)薬



★持続的にインスリン分泌を促す薬

アマリール(グリメピリド)・オイグルコン・
グリミクロン(グリクラジド)・ダオニール

主食が半量以上→普段と同じ量を内服

主食が半量未満→中止

通常通りに内服すると

低血糖になる可能性があり危険！！

②グリニド薬

★一時的にインスリン分泌を促す薬

グルファスト(ミチグリニド)・シュアポスト・
スターシス・ファスティック



②グリニド薬

★一時的にインスリン分泌を促す薬

グルファスト(ミチグリニド)・シュアポスト・
スターシス・ファステック

主食が半量以上→普段と同じ量を内服

主食が半量未満→普段の半分量を内服

主食が全く摂れない→中止

ふだんこれらの薬を“食直前”に飲んでいても(本来は食直前の服用が原則)、シックデイには“食直後”に、食べられた量にあわせて薬の量を調節して飲んだ方が望ましい。

③ビグアナイド薬

★インスリンの効きをよくする薬

メトグルコ・メテット(メトホルミンなど)

配合薬もございますのでご注意ください！

エクメット・イニシンク・メタクトなど



③ビグアナイド薬

★インスリンの効きをよくする薬
メトグルコ・メテット（メトホルミンなど）

速やかに服用を中止する！

シックデイに伴う脱水により、**乳酸アシドーシス**
という副作用が起こりやすくなる可能性がある。
食事に関係なく体調が悪ければ飲まない！。

乳酸アシドーシスとは？

乳酸が血中に溜まった結果、血液が酸性に傾いた状態

【乳酸アシドーシスの初期症状】

胃腸症状(吐き気、嘔吐、腹痛、下痢)

力が入らない

手足のふるえ

筋肉痛

胸の痛み

体がだるい

腰痛



③

ビグアナイド薬

造影剤を使う検査の**前48時間、後48時間**は
服用を中止する(緊急時を除いて)。

なぜ？



ヨード造影剤を使用した時に、腎機能が悪化し、
乳酸アシドーシスを起こす危険が指摘されている。
(特に腎障害を合併している人や高齢者は注意)。



④SGLT-2阻害薬

★尿中に糖が出るように促す薬

ジャディアンズ・スーグラ・カナグル・フォシーガ・
デベルザ・アブルウェイ・ルセフィ

配合薬もございますのでご注意ください！

トラディアンズ・スーjanya・カナリアなど

SGLT2阻害薬					
一般名	ダバグリフロジン		イブラグリフロジン		カナグリフロジン
商品名	フォシーガ錠		スーグラ錠		カナグル錠
					
	5mg 10mg		25mg 50mg		100mg
一般名	ルセオグリフロジン		トログリフロジン		エンバグリフロジン
商品名	ルセフィ錠		アブルウェイ錠	デベルザ錠	ジャディアンズ錠
					
	2.5mg 5mg		20mg	20mg	10mg 25mg
【注意】PTシートでのデザインが販売元により異なります。					

④SGLT-2阻害薬

★尿中に糖が出るように促す薬

ジャディアンス・スーグラ・テベルザ・カナグル
フォシーガ・アフルウェイ・ルセフィ

速やかに服用を中止する！



尿中に糖が出るように促すと同時に、水分も
一緒に出てしまうため、脱水に陥りやすい。

食事があまり摂れないと、ケトン体が上昇し
ケトアシドーシスという重篤な状態に陥ることも。

⑤ α -グルコシダーゼ阻害薬

★炭水化物の吸収をゆっくりにする薬

ベイスン(ボグリボース)・セイフル
(ミグリトール)、グルコバイ(アカルボース)



⑤ α -グルコシダーゼ阻害薬

★炭水化物の吸収をゆっくりにする薬

ベイスン(ボグリボース)・セイフル
(ミグリトール)、グルコバイ(アカルボース)

嘔吐・下痢など消化器症状が強く
食事摂取ができないときには中止



⑥チアゾリジン薬

★インスリンの効きを良くする薬 アクトス(ピオグリタゾン)



⑥千アムジン薬

★インスリンの効きを良くする薬
アクトス(ピオグリタゾン)



嘔吐・下痢など消化器症状が強く
食事摂取ができないときには中止

中止してもしばらく作用が続き血糖値に大きく影響
しないので、休薬しても構いません。



⑦DPP-4阻害薬

★血糖に応じてインスリンを分泌し、
血糖上昇させるグルカゴンを抑える薬

ジャヌビア・エクア・トラゼンタ・テネリア・
ネシーナ・スイニー・オングリザ・ザファテック
マリゼフ

DPP-4阻害薬						
スイニー アナグリプチン	ジャヌビア シクグリプチンリン酸塩水和物	グラクティブ シクグリプチンリン酸塩水和物	ネシーナ アログリプチン塩酸塩水和物	トラゼンタ リナグリプチン	オングリザ サキサグリプチン水和物	ザファテック シクグリプチンリン酸塩水和物
 スイニー 100mg (Sc312)	 ジャヌビア 12.5mg (40021)	 グラクティブ 12.5mg (07053)	 ネシーナ 6.25mg (0365)	 トラゼンタ 5mg (ΔD5)	 オングリザ 2.5mg (034622)	 ザファテック 50mg (03045)
 エクア 50mg (0NR FB)	 ジャヌビア 25mg (40022)	 グラクティブ 25mg (07050)	 ネシーナ 12.5mg (0366)	 テネリア 5mg (034622)	 オングリザ 5mg (034622)	 ザファテック 100mg (03046)
 マリゼフ 50mg (0NR FB)	 ジャヌビア 50mg (400112)	 グラクティブ 50mg (07051)	 ネシーナ 25mg (0367)	 マリゼフ 20mg (TA117)		 ザファテック 20mg (03047)

⑦DPP-4阻害薬

★血糖に応じてインスリンを分泌し、
血糖上昇させるグルカゴンを抑える薬

ジャヌビア・エクア・トラゼンタ・テネリア・ネシーナ・
スイニー・オングリザ・ザファテック・マリゼフ



嘔吐・下痢など消化器症状が強く

食事摂取ができないときには中止。



⑧GLP-1受容体作動薬

リラグルチド(ビクトーザ)



エキセナチド(バイエッタ)



リキシセナチド(リクスミア)



週1回製剤:

エキセナチド(ビデュリオン)



デュラグルチド(トルリシティ)



**嘔吐(おうと)、下痢(げい)、腹痛などの
消化器症状が強い
時は、基本的には
使用を中止し、
医療機関への
連絡を考慮する。**

⑨ 配合薬

配合薬が処方されている方は、シックデイ時の対応について**主治医**や**薬剤師**に確認しておく。

糖尿病治療に用いる配合錠の例

配合製剤名	配合成分				用法 1日回数	製品例
	成分	分類	成分	分類		
メタクト 配合錠 LD/HD	メトホルミン	BG	ビオグリタゾン	TZD *	1回	
ソニアス 配合錠 LD/HD	グリメピリド	SU	ビオグリタゾン	TZD *	1回	
グルベス 配合錠	ミチグリニド	グリニド系	ボグリボース	αGI	3回	
リオベル 配合錠 LD/HD	アログリプチン	DPP4I	ビオグリタゾン	TZD *	1回	
エクメット 配合錠 LD/HD	ビルダグリプチン	DPP4I	メトホルミン	BG	2回	

*TZD:チアゾリジン系

ビグアナイド薬と
DPP4阻害薬の配合薬

ネシーナ
& メトホルミン



SGLT2阻害薬と
DPP4阻害薬の配合薬

ジャディアンス
& トラゼンタ



スーグラ
& ジャヌビア



カナグル
& テネリア



インスリン



- 食事が摂れなくても、**インスリン注射を勝手に中止しない**。特に、1型糖尿病、インスリン分泌の低下した2型糖尿病の人はケトアシドーシスになりやすく、大変危険。
- 食事が摂れなくても、**中間型または持効型インスリン（基礎インスリン）を打っている場合は、注射を継続することが重要。（量については主治医に確認）**
- **こまめに血糖測定を行い食事量（主食）を考慮しながら、注射するインスリン量を調整する。**



**あくまでも目安なので、事前に
主治医に確認しておきましょう！**



事前に確認しておきましょう！

“シックデイ”への対応

「熱が高くて食べられそうにない…」

「吐き気と下痢がひどくて食べられそうにない…」

など

体調が悪い時

◆ 食事がとれなくても、体調が悪いと、
血糖値が上がりやすくなります！

◆ インスリン注射の勝手な中断は危険です！

注射薬、内服薬を使用されている方は、普段から主治医とよく相談し“裏面”を参考に対応しましょう。

血糖値の測定ができる方は、ぜひ測定しましょう。

脱水にならないように、普段より多めの水分をとり、食事は、消化の良い食品をとるようにしましょう。

こんな時は、我慢せず、
相談して、受診しましょう！

- 発熱が続く時
- 嘔吐（おうと）、下痢（げり）などの
消化器症状が2日以上続く時
- まったく食事がとれない、もしくは、
ほとんどとれない時
- 薬のことで判断に迷う時

こんな時は、入院での治療が必要です。

- 発熱、嘔吐（おうと）、下痢（げり）が持続し、
まったく食事がとれず、水分もとれない時
- 尿ケトン体が強陽性、血中ケトン体が高値の時
- 血糖値が300 mg/dl 以上と高血糖が続く時
（個人差があります）
- 意識の状態が悪い時

事前に確認しておきましょう！

シックデイへの対応（内服薬を使用中の場合）

※配合剤もございますので、
ご注意ください。

★ 速やかに服用を中止すべき薬剤

- ・**ビクアナド薬**（インスリンの効きをよくする薬）
メトグルコ（メトホルミン）など
- ・**SGLT-2阻害薬**（尿中に糖がでるよう促す薬）
ジャディアンス、スーグラ、デベルザ、カナグル、フォシーガ、
アブルウェイ、ルセフィ

★ 食事ができた量（主食量）をみて、食直後に内服すべき薬剤

- ・**スルホニル尿素（su）薬**（持続的にインスリン分泌を促す薬）
アマリール（グリメピリド）、グリミクロン（グリクラジド）、
オイグルコン、ダオニール
主食が半量以上 → 普段と同じ量を内服
主食が半量未満 → 中止（※低血糖の危険が高いです！）

★ グリノド薬（一時的にインスリン分泌を促す薬）

- グルファスト、シュアポスト、スターシス、ファスティック
主食が半量以上 → 普段と同じ量を内服
主食が半量未満 → 普段の半分量を内服
主食が全くとれない → 中止

★ 嘔吐、下痢など消化器症状が強く、

食事摂取ができない時には中止すべき薬剤

- ・**α-グルコシダーゼ阻害薬**（炭水化物の吸収をゆっくりにする薬）
ベイスン（ボグリボース）、セイブル、グルコバイ
- ・**チアゾリジン薬**（インスリンの効きをよくする薬）
アクトス（ピオグリタゾン）
- ・**DPP-4阻害薬**（血糖に応じてインスリン分泌を促し、
血糖上昇させるグルカゴンを抑える薬）
ジャヌビア、エクア、トラゼンタ、テネリア、ネシーナ、
スイニー、オングリザ、ザファテック、マリゼブ

様

・担当医：_____

・指示日：20__年__月__日

シックデイの対応 食事ができた量 （主食量*）をみて 食事の直後に投与 *ごはん、パン、麺など	インスリン 製剤		GLP-1 製剤
	超速効型 インスリン	持効型 インスリン	
製剤の種類			ビクトーザ トルリナティ ()
投与タイミング・量 → 食事量	朝 昼 夕	□朝、□昼、□夕 □眼前	□朝、□昼、□夕 □週1回() 曜
主食が 半分 以上			下記(◆) 参照
主食が 半分 未満			
主食が 全くとれない			
スケールを使用される方 ↓ (必要に応じて主治医が記載)			
			★持効型は 決してやめず、 食事量に関係 なく、普段通り 打ちましょう！

◆ GLP-1製剤の注射開始や増量後には、副作用として胃の不快感、食欲不振などの症状があらわれることがあります。症状が軽い場合は、しばらく注射を継続すると改善しますが、症状が続くようでしたら主治医にご相談ください。

◆ 2ヵ月以上継続して使用されている方は、食事が摂取できなくても、シックデイの時は血糖上昇しやすいため普段通り注射は可能です。嘔吐、下痢などの症状がつらい時にはいったん中止し、症状が続くようでしたら主治医にご相談ください。

前橋赤十字病院 糖尿病・内分泌内科 Ver.2.2 (2017年6月作成)

こんな時は迷わず受診



- ①嘔吐や下痢の症状が強く、1日以上食事がとれない時
- ②高血糖(350mg/dl)と尿ケトン体陽性が1日以上続く時
- ③高熱が2日以上続き、改善傾向がみられない時
- ④腹痛などの腹部症状が強く、食事摂取が困難な時
- ⑤呼吸困難・意識混濁があり全身状態が明らかに悪い時
- ⑥インスリン注射量や経口血糖降下薬の服用量を自分で判断できない時。



インフルエンザ



ワクチン接種を受けましょう！

**糖尿病患者さんはインフルエンザにかかると重症化する
リスクが高い。**

日本では、例年12月～3月が流行シーズン。

12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましい。

**2型糖尿病患者さんにおいてインフルエンザ
ワクチン接種は、脳卒中・心不全・肺炎など
インフルエンザによる入院率や全死亡率を
優位に減少させたという報告もある。**



おわりに・・・

- ・体調が悪い時は、水分摂取と安静を心がける。
- ・事前に自分の使用している薬について知っておく。
- ・食べられないときの対処方法を主治医に確認しておく。
- ・体調不良で悩んだときは、無理せずかかりつけ医に電話もしくは、受診する。

「次回の予約日までもう少しだから」と、
がまんしないようにしましょう。

