

《新型コロナウイルスワクチン接種予約の確認について》

余市町では新型コロナウイルスワクチンの予約受付中です。2回目のワクチンの予約がまだの方がいらっしゃいますので、予約状況の確認および予約をお願いします。

糖尿病の方へ～感染症にご注意ください～

糖尿病患者さんや血糖コントロールが困難な方が、感染症に罹った場合に「シックデイ」（体調の悪い日）という病態になることがあります。

今回は「シックデイ」の対処方法についてお話しいたします。

「シックデイ」とは

「シックデイ」では、普段血糖コントロールが良好な方でも、発熱する・下痢をする・吐く、または食欲不振があるなど、食事ができない状態になることで、著しい高血糖になり、重症化することがあります。また、体調不良で食事ができずに低血糖になる可能性もあります。

シックデイルール

シックデイ時の家庭での基本対応を「シックデイルール」といいます。シックデイ時には、以下の対応を行いましょう。

1. 安静と保温につとめましょう。
2. スープなどで十分に水分を摂り、お粥やうどんなどで炭水化物をとりましょう。
3. インスリン製剤を使っている方は、決して自己判断でインスリンを中断しないようにしましょう。
4. 飲み薬を使用している方は、薬の量の調整が必要な場合があります。
5. 可能ならこまめに血糖自己測定をして、血糖値と病気の状態を確認しましょう。

シックデイ時、すぐに医療機関へ相談する必要があるとき

- ◎嘔吐・下痢がとまらない、38度以上の高熱が2日以上続くとき
- ◎食事が24時間にわたって、全くとれない、または極端に少ないとき
- ◎血糖値が350mg/dL以上が続くとき
(主な高血糖症状：口の渇き・多飲・多尿・倦怠感・脱水状態・意識障害・悪心・嘔吐・腹痛など)
- ◎血糖値が60mg/dL以下が続くとき
(主な低血糖症状：動悸・発汗・脱力・意識レベルの低下)
- ◎意識の状態に変化（朦朧とする）があるとき

シックデイはいつなるかはわかりません。普段から、シックデイ時の対応について主治医と話し合っておくといいでしょう。