



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》



～ 令和3年・3月号 ～

～ 「糖尿病」と「シックデイ」 ～

糖尿病の方は、ウィルスなどに対する抵抗力が低下しているため、さまざまな感染症にかかりやすいと言われています。糖尿病の方が、感染症にかかり、熱が出る・下痢をする・吐く、また食欲不振によって、食事ができないときのことを『シックデイ』（体調の悪い日）と言います。

このような状態では、インスリン製剤を普段使用する必要のない血糖コントロールが日頃は良好な方でも、著しい高血糖になり、たいへん重い状態になることがあります。

1型糖尿病などでインスリン製剤の使用が必須の方では、さらに高血糖になりやすく、注意が必要です。また、体調が悪いことで食事ができずに低血糖になる可能性もあり、血糖値の確認が大切です。

○こんな時は、シックデイに注意



参考文献： 国立国際医療研究センター病院糖尿病内分泌代謝科 CDEJ 「シックデイ・病気の日はどう対応する？」 2014 より(図の引用含む)

●シックデイルール(シックデイの時の家庭での対応の基本)

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。



シックデイの時で、どのように対応していいか悩む場合は、電話などで主治医と相談をしてください。相談の時には、「いつから、どんな症状、食事はどのくらいとれているか、血糖値」などの情報をお伝えください。普段から、主治医と、病気・治療のことと共に、シックデイの時の対応について詳しく話しておくといいいでしょう。

●すぐに医療機関へ連絡をするか、受診をする状態

- 嘔吐・下痢がとまらない、38度以上の高熱が続くとき
- 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
- 意識の状態に変化があるとき



🌸 1人分

エネルギー：245kcal

たんぱく質：22.4g 脂質：25.7g

炭水化物：19.6g（糖質：17.2g）

食塩摂取量 0.9g カリウム 587mg

🌸 作り方 🌸

1. フライパンにサラダ油、大さじ1を入れて強めの中火で熱し、みじん切りの玉ねぎを加えて時々混ぜながら炒めます。色が軽くなってきたら、弱めの中火に火加減を落とし、合計8~9分ほどじっくり炒めて甘みを引き出します。

※玉ねぎを生のままタネに合わせて焼くレシピもありますが、今回、玉ねぎの甘みを引き出したいこと、卵をつなぎに使っていないので、タネへの馴染みがよいように玉ねぎはしっかり炒める工程にしています。

2. 玉ねぎの粗熱が取れたら、ボウルに合びき肉と合わせ、パン粉→牛乳→残りの材料をすべて加え、粘りがでるまで混ぜ合わせます。

3. オープン用の容器に、オリーブオイルを塗り（またはクッキングペーパーを敷く）ハンバーグのタネをいれ、その上に、スライスしたかぼちゃを並べ、その上からトマトケチャップをかけていきます。オーブンで230℃で約10分焼き上げます。（機種によって焼き時間は異なります）

🌸 材料 🌸（約4人分）

（混ぜ合わせる）

- 合びき肉…450g
- 玉ねぎ…1個（約300g）
- サラダ油…大さじ1
- パン粉…大さじ4
- 牛乳 …大さじ4
- 塩…小さじ1/2 • 砂糖…小さじ1/2
- こしょう…少々
- ナツメグ…少々
- ウスターソース…大さじ1
- にんにくすりおろし…1/2片分
（チューブの物でも可・小さじ1.5）

🌸 仕上げ用 🌸

- トマトケチャップ…大さじ3
- カボチャ…80g（写真のようにスライスしておく）
- 粉チーズ…適量

～ がんの早期発見に努めましょう ～

国立がん研究センターでは、**糖尿病は全がんのリスク**をおよそ20%の上昇させることが研究結果で報告されています。

「がん」は大きくなると採血検査でわからない事も多く、がんの早期発見のために定期的な受診をお勧めしています。

上部消化管内視鏡

（胃カメラ）胃癌・食道癌の早期発見になります。

