



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和3年・9月号 ～

糖尿病患者の皆様へ：今一度 「シックデイ」対策を

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大する中、
不安な気持ちでお過ごしの方も多いのではないかと思います。

今年の院内通信3月号でも「シックデイ」について記載しましたが、シックデイ対策の不十分によって、
(↑当院のホームページで確認できます。)

危険な状態になることがありますので、今月も再認識のため「**シックデイ対策**」をお伝えしていきます。

●シックデイとは…？

糖尿病の患者さんが新型コロナウイルスに限らず、感染症などの病気にかかり、**発熱、嘔吐、下痢、食欲不振**になり、血糖値が乱れやすくなった状態を「**シックデイ**」と呼びます。

シックデイでは、病気のストレスでインスリンの効が悪くなって高血糖となったり、その反対に食事ができず、食べる量が少ないにも関わらず、いつも通り薬を飲んだり、注射することで低血糖がおきることがあります。

●シックデールール（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。

とくに1型糖尿病では、食事が取れなくてもインスリン注射を完全に中断してはいけません。

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。

発熱、下痢などの脱水の恐れのある場合は、ビグアイド薬や SGLT2阻害薬を速やかに服用を中止してください。
(必ずお薬手帳で確認してください→)



● ビグアイド薬 インスリンの効きをよくする薬	メトホルミン・イニシンク エクメット・メトグルコ など
● SGLT2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・フォシーガ ルセフィー・トラディアンス など

上記以外の血糖値を下げるお薬は、**食事（主食）が摂れない場合は、中止**しましょう。

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。
シックデイでは**個別の対応**が必要ですので、**医師・医療スタッフ**に、シックデイにはどのように対応すべきかを相談してください。

患者さんと医師・医療従事者がよく連携を取ることが重要です。



管理栄養士・作

●材料 1人分

- ・冷凍うどん 1人分 180g
(説明書どおりに、レンジで解凍)
- ・冷凍おくら 60g (作り置きも可)
- ・サバ缶の水煮 1/2缶 (約60g)
- ・ミニトマト お好みで

●調味料

- ・3倍濃縮めんつゆ…大さじ1弱
- ・水 大さじ3
- ・白ごま 七味唐辛子 適量

ポイント・ごまと七味唐辛子で塩分摂取量を控えることが出来ます。

仕事で遅くに帰って来ると、疲れて料理したくない。かといって、スーパーのお惣菜コーナーには「揚げ物」が多くて、栄養バランスが偏りがち。毎日だと飽きる…
…という方にお勧めなのが「冷凍食品」を使った料理。

確かに、解凍すると水っぽくて美味しくないようなイメージですが、こちらの「冷凍オクラ」は意外と、水っぽくもならず「めんつゆ」を入れて冷蔵庫で自然解凍しておく、好きな分だけ取り出して、色々な料理に使用できます。日持ちできない「もやし」も買って来た日に「電子レンジ」で加熱し、水切りして置くと、3日間は保存することが出来ます。下記のようにオクラと保存しておけば、手軽に食べることが出来ます。ぜひお試しください。



●1人分

エネルギー量 421 kcal
たんぱく質 21.2 g
脂質 10g
炭水化物 62.4 g (糖質 60.3 g)
カリウム 454 mg
食塩相当量 2.1 g



最近の冷凍食品は、最新技術によって食品の栄養価や風味を損なわないように出来ているようですね。

●貧血予防に「かつお」

貧血の予防には、第一に鉄の摂取が大切です。鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、前者はレバーをはじめとする肉や魚などの動物性食品に多く、後者は野菜や大豆製品などの植物性食品に含まれます。

ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて吸収が良いため、貧血予防には積極的に摂るべき鉄分です。

非ヘム鉄はヘム鉄に比べると吸収されにくいいため、吸収を助ける栄養素と合わせてとることが大切になります。



「かつおのたたき」