

# 今日も元気に！ お達者ライフ



古泉循環器内科クリニック  
こいすみ たまゆき  
**古泉 圭透 先生**

◇所属学会／内科学会 循環器学会  
糖尿病学会心臓病学会  
日本透析学会

◇資格／日本医師会認定産業医  
日本糖尿病協会登録医

1992年3月：弘前大学医学部卒業  
2006年5月：医療法人ピエタ会 石狩病院 内科部長として勤務  
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる  
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

## Vol.124 シックデイルール

ちゃんとをご覧の皆さま、こんにちは。今年は雪が多くて大変ですね。転んだりして怪我しないように気をつけてくださいね。

さて、糖尿病シリーズもかなり長編になってきておりますが、今月も続きます。本日のテーマは「シックデイルール」です。

「シックデイ」つまり発熱、下痢、嘔吐、食欲低下などの体調不良のときに、糖尿病の人はどんなことに気をつけたら良いかというお話です。主に風邪など感染症の時のお話になります。

感染などで体調不良になると、まず食欲が落ちていつもより食べられなくなります。血糖も食べていないので下がるかと思われそうですが、実は発熱や炎症あるいはストレスホルモンなどは血糖を上げる作用があります。つまり、食べていないのにむしろ血糖は上がりがち、ということになります。また、水分が取れなかったり、発汗や下痢などで脱水になるとこれはまた血糖が上がる原因になる、というわけです。

もちろん長時間にわたり食事が取れていない場合には低血糖になることもあります。ここでは気をつけるべきことを列挙していきます。



### ①血糖測定回数を増やす

血糖自己測定を行っている方はいつもより頻回に行ってください。目安としては4時間ごと、最低でも一日4回くらいは測定してください。

### ②水分補給

糖尿病に限らず、解熱剤飲んでも熱が下がらないのは脱水が原因のことが多いです。コツは少量を頻回に取ることです。また、下痢、発汗があるなら電解質の補給が必要です。スポーツドリンクや経口補水液などが良いと思います。

### ③糖質補給

食事が取れない時には糖質を補う必要があります。いつもは糖質が気になって避けている甘いジュースなどもこういう時には役に立ちます。

### ④薬について

インスリンは減量はしても、全く打たない、は避けましょう。特に1型糖尿病の人は長時間型はなるべく打つようにしましょう。

内服も飲んだ方が良いものが多いですが、最近幅広く使われ出したSGLT2阻害薬(多分これ飲むと痩せますよ、といわれているはずです)は注意が必要で、体調が悪い時には中止をした方が安全性が高いです。

### ⑤受診の目安

意識障害があるときは、即時に医療機関を受診しましょう。また、4時間以上続く嘔吐、下痢で全く水分が取れない場合も取り急ぎ受診が必要です。また、呼吸が荒く、腹痛や強い倦怠感が出現した場合も受診してください。

糖尿病の人が急に具合が悪い時には、早めの受診が必要なことがありますから家族や職場の人などの周囲の方に自分が糖尿病だということを周知しておくのが良いと思います。



# うちの子がいちばん！

※応募多数のため掲載の時期、可否については一切お答えできません。※**多頭飼**(2匹以上)の集合写真の場合は**横向き**でお送りください。その分大きく掲載できます(ただし複数枚の合成画像は掲載できません)。※掲載枠の関係上、画像をトリミングする場合があります。※**キャブ・スズメ・カラス**など鳥獣保護法に該当の恐れのある動物は掲載できません。

【注意：①～④に不備・記入漏れがないか、必ずご確認ください】

E-mail 投稿のみ受付です。①1～2匹までのペットの画像(640×480ピクセル以上、縦向き、1メールに1点のみ添付)②ペットの名前③投稿者の住所(〇〇市〇〇町まで、枝番不要)④投稿者の名前(ペンネーム可)を明記のうえ、二次元コードよりお送りください。



さんちゃん  
千歳市富丘 うめさん



ポッピーちゃん  
恵庭市黄金南 りりりさん



北斗ちゃん  
恵庭市恵み野 まりまりもさん



りかちゃん  
恵庭市美咲野 ちゃんと読者猫さん



じろうちゃん  
恵庭市恵み野 れんしげさん



にゃんちゅうちゃん  
千歳市清流 くりまんじゅうさん



パモちゃん  
千歳市長都駅前 かぶとむしさん



みるくちゃん  
千歳市福住 のりのりさん



みるくちゃん  
千歳市青葉 ひろたんさん



さくらちゃん  
恵庭市北柏木町 りいやんさん

# 千歳・恵庭のおともだち げんきなえがお



E-mail 投稿のみ受付です。①お子さまの画像(640×480ピクセル以上、縦向き、1メールに1点のみ添付)②お子さまの名前(愛称不可、必ずひらがな表記)③投稿者の住所(〇〇市〇〇町までを記載、枝番不要)④投稿者の名前(ペンネーム可)を明記のうえ、二次元コードよりお送りください。

※掲載の時期、可否については一切お答えできません。※兄弟姉妹はなるべく「集合写真」でお送りください。集合写真は横向きでもOK! 投稿前にお友達に掲載の許可をとってからお送りください。※性別年齢問わず、衣服を着用した画像をお送りください。(お風呂で撮影したもの、下着姿、水着姿などは掲載不可、またはトリミングしての掲載となります。)



ゆうしちゃん  
千歳市大和 ゆみたまさん



はるちゃん  
千歳市梅ヶ丘 はるパパさん



そわちゃん  
千歳市住吉 こでさん



ののはちゃん  
千歳市北陽 まなべゆうたさん



ゆらちゃん  
千歳市旭ヶ丘 もちろさん

【注意：①～④に不備・記入漏れがあった場合は掲載できません(ごめんなさい)】