

日常生活でのポイント

シックデイ

シックデイとは、糖尿病の患者さんが治療中に発熱、下痢、嘔吐をきたす、または食欲不振のため食事ができないといったように他の病気にかかることをいいます。例えば、インフルエンザにかかったときは食事ができなくても血糖値が高くなったりするように、多くの場合、病気になると血糖値が上がります。糖尿病と他の病気の両方の治療が重要になります。

ポイント

- **主治医に連絡し、対応を確認する**
インスリン治療中の場合には、自己判断でインスリン注射を中断しない。
- **自己測定を**
血糖値や尿ケトンの有無など。
- **脱水予防**
水分を十分(1000mL/日以上)補給する。
- **消化のよい食べ物を**
おかゆなど。



フットケア

糖尿病の足病変(合併症)は、足先の小さな傷など、炎症がきっかけとなって起こります。末梢神経障害があると傷ややけどをしても痛みを感じにくく、悪化しやすいので注意が必要です。

ポイント

- **毎日、足をチェック**
爪や皮膚の色の変化を確認。
- **足を清潔に**
水虫に注意。
せっけんを使ってぬるま湯で洗いましょう。
- **爪のお手入れ**
なるべく爪切りは使用せず、やすりで。
皮膚を傷つけないように注意。
- **自分の足にあった靴を選ぶ**
靴擦れに注意。
- **けがに注意**
けがをしてしまった場合には、早めに受診しましょう。



糖尿病の患者さんでは、毎日の自己管理が重要です。シックデイ状態のときには、どのように対応するのがよいか主治医と常に確認しておきましょう。また、足を使ってタオルをつかんだり、足をあげてひざの曲げ伸ばしをしたり、足の血行をよくする運動なども日常に取り入れましょう。