

テーマ：シックデイ

シックデイとは・・・

糖尿病患者さんが、発熱、嘔吐、下痢、食欲不振などにより通常の食事が摂れない状態の事です。
(火傷・骨折・手術なども広義にとらえるとシックデイに含まれます)



シックデイには特別なルールがあります
シックデイ・ルール 4か条

- ①暖かく、安静にする
- ②早めに主治医と連絡をとる
- ③食事・水分・電解質を摂る
- ④病状チェックをこまめにする

これはとても大切なルールです。それぞれについて詳しく説明していきます。

ルール①：温かく、安静にする

温かくして寝ている、という事が大切です。そうする事で、体力の消耗を防ぎ、抵抗力も高まります。下痢などで飲食ができない場合でも、水分や食事が摂り易くなり、回復を早めます。

ルール②：早めに主治医と連絡をとる

- ・全く食事が摂れない。
- ・下痢や嘔吐が続く。
- ・腹痛が強い。
- ・38度以上の熱が続く。
- ・高血糖が続く。(250mg/dl以上)

*お薬やインスリンの量をどうしたらいいのかわからない場合は、自己判断せず主治医に連絡し、早めに受診するようにお願いします。

ルール③：食事・水分・電解質を摂る

発熱があつたり食事が摂れないといった状態では、体に入ってくる水分より出て行く水分のほうが多くなり、「脱水」状態になりやすくなります。脱水は症状悪化の第一歩！

発熱・嘔吐・下痢などの症状がある時は、体が温まる 消化の良い水分・電解質が補給できるものをできるだけ摂るように努力してください。

例えば・・・ うどん、おじや+シチュー、鍋物+果物
食欲がない場合・・・ おかゆと梅干、野菜スープ、味噌汁、ジュースなど

ルール④：病状チェックをこまめにする

- ・血糖値 *シックデイの時は、食べれなくても血糖値は上がります
- ・体温
- ・食事量
- ・自覚症状

こまめに症状をチェックすることで、体調の変化を早めに知ることができます。シックデイの時にはいつもより多めに検査をするなどして、体調の変化に注意してください。

食べなくても血糖値が上がる理由は・・・！？

シックデイの時、私たちの体には大きなストレスがかかっています。そのストレスに対抗するために分泌されるホルモンは、インスリンの働きを抑制し、血糖値を上昇させます。

また、脱水などがあると、血液が濃縮（のうしゆく）し、いっそう血糖値が上がります。シックデイでは急速に症状が悪化して昏睡に陥ることもあります。

このような状態でインスリンを中止すると、血糖はますます高くなり、症状を悪化させてしまいます。インスリン注射を打っている方は絶対にインスリン注射を中止してはいけません。

～経口薬の場合～

シックデイで食事が摂れないとき、「食事が摂れない＝血糖はあがらない」は間違いです。実際にはかなり高い血糖値を示すことも多いのです。ですから薬は「要らない」とはなりません。場合によっては、経口薬の代わりにインスリン注射が必要になることもあります

～インスリン注射薬の場合～

インスリン注射では・・・自己判断で中止しない！！これが基本です。

インスリンは食事が取れなくても必要になってきますので、血糖値をみて注射量をコントロールすることになります。主治医と相談して必要量を注射するようにしましょう。



シックデイの時、お薬・インスリンは中止せず、必ず主治医に確認してください！

時間栄養学～～食生活のリズムを体内時計に合わせて～～



カロリーの過剰摂取による肥満や糖尿病が増えていますが、原因はそれだけでしょうか！？

実は、同じ内容の食事でも、それを夜型生活でとるのか朝型生活でとるのかでエネルギーの利用のされ方に大きな差があることがわかってきました。

これまでの「何をどれだけ食べるか」に加え、「いつ、食べるか」というタイミングを考えるのが時間栄養学です。

◆体内時計とは

体内時計の正体は全身の細胞にある時計遺伝子で、約25時間の周期で体温やホルモン分泌、細胞活動などによって生体リズムを作っています。24時間より長い周期なので、放っておくと体内リズムが夜更かしの方にずれてしまいます。ですから、毎日時計の針をリセットしなければなりません。そのカギを握るのが朝日を浴びることと朝食です。

◆朝食抜きで、肥満危険度5倍

朝日で体内時計がリセットされても、朝食抜きだと脳では「起きたのに食べ物が入ってこない！」とピンチを察知し、代謝を節約モードに落とします。飢餓に備えて体脂肪も貯めようとするため、1日の摂取エネルギーが少なくなっても肥満になりやすくなってしまいます。

◆遅い夕食はやっぱり太る！その太りやすさ、なんと最大で20倍に！？

体内時計の働きをつかさどるタンパク質の一種が、午後10時から深夜にかけて、昼間の20倍にも増えることがわかってきました。脂肪を増やすタンパク質です。脂肪は夜作られているのです。

◆時間栄養学活用ダイエット

ダイエットしたい人ほど「朝はしっかり」食べ、代謝アップを図ります。3食のエネルギー配分は、朝3:昼3:夕4が良いといわれています。そしてできるだけ12時間以内に食事を収めるよう心がけましょう。どうしても夕食が遅い時間帯になる場合は、主食の量を減らし、油を多く使う料理は避け、肉や魚のタンパク質食品も控えめに。野菜はたっぷり摂りましょう。



肌寒い季節になりました、風邪予防のため、うがい・手洗いに努めましょう！！

