

# シックデイ

## ● シックデイとは

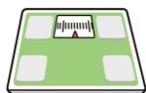
発熱・嘔吐・下痢などがあるときや、**食欲不振のために食事ができないとき**を「シックデイ」（著しく体調の悪い日）といます。脱水を起こしていないかの判断に有用な体重や血圧の測定など、セルフマネジメント（自己管理）を心がけるとともに、**普段からシックデイ時の対応についてかかりつけ医に相談しておきましょう。**

## ● シックデイにおける対応の原則（シックデイ・ルール）

### 一時休薬



1. 体調が優れず、発熱、嘔吐あるいは下痢（ただし軽度なものを除く）により**脱水が疑われる場合**には、SGLT2阻害薬の服薬を**一時休薬**してください。  
👉 「脱水」の説明書で症状やセルフチェックの方法を確認しましょう。
2. **かかりつけ医に相談しましょう**（以下の①～④を記録して伝えてください）。



#### ①体重

数日で1.5 kg以上の増減がないか



#### ②血圧/脈拍

血圧が低すぎないか/  
脈が早くないか



#### ③体温



#### ④血糖値

糖尿病の患者さんのみ：  
3-4時間に1回は測定  
することが望ましい

3. 安静と保温につとめ、可能な限り早期から水分（1日1～1.5 L程度）と塩分ならびに炭水化物（糖質）を摂取するよう心がけましょう。
4. 食事と水分が正常にとれるようになった、または体調が回復したと感じたら、一時休薬していたSGLT2阻害薬の**服薬を再開**してください。



### 服薬再開

- ✓ **SGLT2阻害薬以外にも、シックデイの際には一時休薬した方が良い薬**があります。医師や薬剤師の指示に従ってください。
- ✓ **シックデイに自己判断で市販の解熱鎮痛薬や総合感冒薬を服薬すると、病状が悪化することがあります。**シックデイにおける市販薬の使用については必ず薬剤師に相談した上で、**アセトアミノフェン**を含有するものを選んでください。

### ただし、以下の場合には、早急に医療機関を受診してください

- ・ 38度以上の高熱が続くとき、嘔吐・下痢がとまらないとき
- ・ 24時間にわたって食事摂取ができない/著しく少ないとき
- ・ **ケトアシドーシスの初期症状**と考えられる以下の症状が現れたとき  
吐き気、食欲不振、腹痛、呼気の甘い匂い、激しいのどの渴き  
息切れ、異常な眠気、意識の低下、脱力感