

# 甲賀・湖南地域 糖尿病通信

滋賀県甲賀保健所  
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200  
TEL 0748-63-6144  
Mail ea3103@pref.shiga.lg.jp

## 「シックデイ」って知っていますか？

甲南病院 看護師・日本糖尿病療養指導士 廣瀬京子

シックデイとは「病気の日」という意味です。糖尿病の方が体調を崩した日のことを言います。例えば、発熱・下痢・風邪などのように、糖尿病以外の病気の日のことです。

シックデイの時は血糖が上がる傾向にあるので注意しましょう、という意味でこの言葉が使われるようになりました。

### ◆病気だとなぜ血糖が上がるの？

それは、人間の体は病気になると、それが大きなストレスになり、いろんなホルモンを出して病気を克服しようとします。そのためストレスで増加するいろいろなホルモンの影響で血糖値が上がることもあるのです。食事をしていないのに上がることもあります。

### シックデイは以下のことに気を付けましょう！

- ① あたたくして安静に過ごしましょう。
- ② 早めに病院へ受診しましょう。(症状が軽いうちに治しましょう)
- ③ 血糖測定をこまめにしましょう。(受診時に主治医へ報告出来るように)
- ④ 食事や水分は可能なら通常の量を食べましょう。  
脱水予防に水分は大切です。

\* 食事が入らない時、インスリンをどうすればいいのか  
分からない時は病院に電話して相談してください。



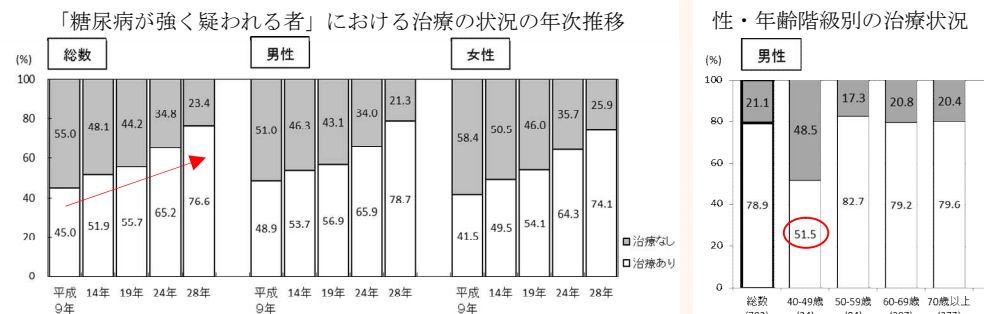
### 糖尿病性腎症重症化予防にかかる連携協定を締結

滋賀県と滋賀県医師会、滋賀県糖尿病対策推進会議および滋賀県保険者協議会は、糖尿病性腎症重症化予防に向けた取組を県内に広げていくため、それぞれの役割、連携・協力の内容などを定め、関係機関が行う具体的な取組の推進を図ることを目的に、平成30年2月19日に協定を締結しました。

## 糖尿病 あなたは、大丈夫？

平成28年国民健康・栄養調査において、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、12.1%であり、男女別にみると男性16.3%、女性9.3%でした。「糖尿病が強く疑われる者」は約1,000万人と推計され、調査を始めた平成9年(約690万人)以降増加しています。

また、「糖尿病が強く疑われる者」のうち、現在治療を受けている者の割合は76.6%で、平成9年(45.0%)よりも増加してきていますが、依然、40歳代男性では51.5%と治療を受けている割合が低くなっています。



厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」

### ★糖尿病にならないために

腹八分目に食べる … 脂肪は控えて、バランスよく

もっと歩く … 1日20分以上が目標

肥満を減らそう … 適正体重の維持

### ★下記に複数チェックのある方は、糖尿病になりやすいので注意！

- 肥満気味である
- 糖尿病の親・兄弟・姉妹がいる
- 外食が多い
- あまり運動しない
- 妊娠時に尿から糖がでたといわれた
- 高血圧といわれて薬を飲んでいる
- 40歳以上
- 野菜をあまり食べない
- 車に乗る機会が多い