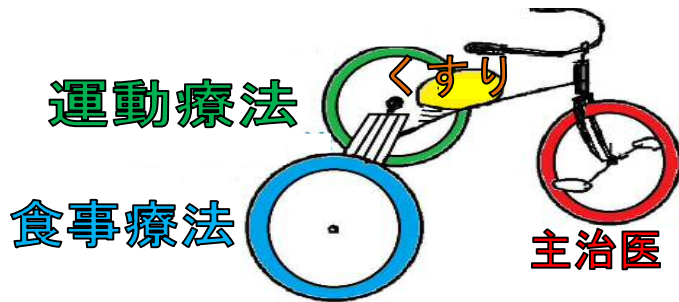


糖尿病と薬との上手な付き合いかた

1. 糖尿病の治療は、主治医の指導のもと、
「薬」と「運動療法」と「食事療法」のバランスが大事



糖尿病治療は薬だけでは進みません。
主治医の指導のもとで
運動療法や食事療法をも取り入れて、
しかも両方バランスよく行うことで
治療がスムーズに進みます。

2. 薬の飲み忘れを防ぎましょう。

- ・外食のときに飲み忘れないように、薬を少しだけ持ち歩くようにする。
- ・お財布は必ず持つのであれば、お財布に1回分入れておく。



3. こんなとき、どうする？（シックデイの話）

- ・ご飯食べられないときの薬は、普通量飲むのかな～？
- ・風邪で熱が出ると糖が上がったけど、一時的に糖尿病が悪化したのかな～？
- ・吐いたらご飯だけでなく薬も出ちゃった。追加するの？



■シックデイ(Sick Day)とは…

風邪を引いた、食欲がない、下痢をした等、体調が通常でない時、糖尿病が通常の量の薬では対応できない(効き過ぎ、足りない)期間のこと

■シックデイルールとは…

シックデイの時は、通常量から割り引いた量に変更して様子を見るなど、主治医と患者とが糖尿病薬の使用について話し合い、あらかじめ決定した量の目安

シックデイルールについて、主治医と話し合みましょう！



まずは『お薬手帳』を持ちましょう。

飲み合わせのこと、食品・薬アレルギーのこと、副作用のこと、そしてシックデイのこと…

「お薬手帳」をご持参のうえご相談ください。

シックデイの時

～食事量による糖尿病の薬の対応～

| | おくすり | 食事の量 | | |
|--|-------------------|-------|-------|-------|
| | | 2/3以上 | 半分くらい | 1/3以下 |
|  内服薬 | スルホニル尿素薬 (SU薬) | | | |
| | 速効型インスリン分泌促進薬 | | | |
| | α-グリコシダーゼ阻害薬 | | | |
| | ビグアナイド薬 | | | |
| | チアゾリジン薬 | | | |
| | DPP-4阻害薬 | | | |
| | SGLT2阻害薬 | | | |
|  注射薬 | インスリン | | | |
| | インクレチン関連薬 (GLP-1) | | | |

主治医の先生に記入してもらいましょう



- ◇ シックデイの時には主治医の先生に伝えましょう！
- ・具合が悪くなったのは、いつ頃からですか
 - ・熱はありますか(何度くらい)
 - ・吐き気や下痢はありますか
 - ・食事はどのくらい食べられますか
 - ・お薬はどのように飲みましたか