

# 糖尿病ふれあい通信

オミクロン株の感染が拡大しております。感染しないために手洗い手指消毒、第254回 2022年2月号  
マスクの着用実行しましょう。さて今回は「外来看護師和田さん」からの話です。



## ～糖尿病とシックデイ～

シックデイとは糖尿病の方が、何か不意の病気にかかり、発熱・下痢・吐く、また食欲不振によって、食事が摂れないときのことを『シックデイ』(体調の悪い日)と言います。

シックデイになると、血糖値が大きく乱れやすくなります。日頃から血糖コントロールが良好な方でも、著しい高血糖になることがあります。これは不意の病気が身体にとってストレスとなり、インスリンの働きが弱くなって高血糖を引き起こすことになるからです。また、体調が悪くて食事をとることが出来ずに、低血糖になる可能性もあります。

さらに1型糖尿病の方、インスリン治療中の2型糖尿病の方では、糖質をとらないと脂肪が分解されることによってケトン体が産生されて、危険な合併症であるケトアシドーシスを起こすことがあります。

シックデイという非常事態を上手に乗り切るための適切な方法に『シックデイルール』というものがあります。シックデイの時には、以下の対応を参考にして、早くいつもの快適な生活に戻しましょう。

下痢や嘔吐、発熱が続く時、食事が全く摂れなかったりほとんど摂れない時、血糖値350mg/dℓ以上が続く時、お薬のことで判断に迷う時などは、早めに受診してください。

いつシックデイになるかはわかりません  
困ることのないように、診察の時に、  
シックデイの時の対応についても  
是非ご相談ください。



## おしらせ

今月は節分に向けて  
巻き寿司のレシピを掲  
載しております。  
酢飯にしないことで塩  
分を抑えられ、具材に  
しっかり味をつけるこ  
とで美味しく食べられ  
ます。参考にしてくだ  
さい。

### 次回糖尿病教室

当面の間、  
感染症対策のため  
糖尿病教室は中止です。

## シックデイルール

- ① 安静と保温に努めましょう
- ② スープなどで十分にミネラルや水分をとり、お粥やうどんなどで炭水化物をとりましょう(ポカリスエットやOS-1などのスポーツドリンクは糖分が多く入っているので注意しましょう)
- ③ 血糖自己測定や体温・体重の測定をして、病気の状態を確認しましょう
- ④ インスリン製剤を使っている方は、決して自己判断でインスリンを中断しないようにしましょう  
(飲み薬を使用している方は、薬の量の調整が必要な場合があります)
- ⑤ 早めに主治医に連絡を取るようにしましょう

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

# 冬のおすすめレシピ

## 韓国風巻き寿司

(4人分)

### 材料

ご飯	600g	(約2合分)
牛肉	120g	
(ロースまたはもも)		
★マービー顆粒	16g	
★濃口醤油	20g	(大さじ1強)
★料理酒	8g	(小さじ2弱)
★おろしにんにく	少々	
★おろし生姜	少々	
油	6g	(小さじ1+1/2)
ほうれん草	60g	
もやし	60g	
人参	20g	
☆濃口醤油	8g	(大さじ1/2)
☆ごま油	2g	(小さじ1/2)
☆ごま	1.2g	
卵	2個	
塩	0.8g	ひとつまみ
油	4g	(小さじ1)
胡瓜	1本	
サニーレタス	4枚	
のり(全形)	4枚	

### 作り方

- ①ほうれん草は4cmほどの長さに切り、人参は細切りにする。もやしは必要であれば根を切る。
- ②牛肉は小さめに切り、油をひいたフライパンで炒め、肉の色が変わってきたら★の調味料を入れ煮詰める。  
(★の調味料は予め、混ぜ合わせおく)
- ③②の野菜を湯がいて、☆で味付けをし、ナムルを作る。
- ④錦糸卵を作る。
- ⑤胡瓜は縦1/4に四等分する。
- ⑥のりにご飯をしいて、サニーレタスをしく、その上に牛肉、ナムル、錦糸卵、胡瓜をのせて巻いていけばできあがり。  
※必要に応じてまきすを使用するとより上手く巻けます。



\* 問い合わせ先 \* 電話 312-7001 (代表) 312-6139 (栄養科)