

～「シックデイルール」知っていますか？～

糖尿病をもつ人はウイルスに対する抵抗力が弱く、重症化しやすいのを知っていますか？「**熱がある**」「**下痢や嘔吐をしている**」「**食欲がない**」そんな時4つのルールがあります！体調不良時の正しい対処法を身につけ、重症化を防ぎましょう！

①あたたかく安静に

体力の消耗を防ぎ、抵抗力を高め悪化を防ぎます。下痢などでも、あたたかくして安静にすることで回復が早まります。



②水分補給を忘れず

発熱、下痢、嘔吐があると脱水になりやすいので、水分や電解質（塩分やカリウム）の摂取をしましょう。消化吸収の良い炭水化物をメインに、みそ汁やスープなど温かいものを摂取しましょう。



③早めの受診

症状が軽い場合は、安静にして様子をみましょう。しかし**食事がとれない**、**激しい腹痛がある**、**38℃以上の高熱が続いている**時は、早めの受診が必要です。とくに高齢者は病状が急に悪化しやすいので、注意が必要です。



④症状を自分でチェック

食事摂取量や飲水量、体温、血圧、血糖値、体重などセルフチェックを行い、メモしたものを診察時に持参しましょう。状況によってインスリンや飲み薬の調整が必要になる場合があります。



まずは**予防が第一**です！手洗い・うがいなど**基本の行動をしっかりと！！**