

# 体調不良（発熱・嘔吐・下痢）シックデイルール

本資料は一般的な原則です。診察時にお渡しした個別指示を必ず優先してください。



施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC (ゼロスクリニック)

〒103-0027 所在地：東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階

電話：03-6281-9280 FAX：03-6281-9281 Email：info@0thclinic.com

## A. 水分（脱水を避ける）

- ・コップ半分～1杯を10～15分ごとに少しづつ。吐き気があれば少量頻回に。
- ・スポーツドリンク等は糖分が多いので連続摂取は控えめに。可能なら経口補水液（OS-1®等）を使用。
- ・尿の色が濃い・量が少ないときは要注意。

## B. 測定の目安（センサー/自己測定）

- ・発熱・嘔吐・下痢のとき：4～6回/日（起床・食前・就寝前 + 必要時）。
- ・持続血糖測定（CGM）の方は、アラート設定とセンサー値の推移を確認。
- ・可能なら尿ケトン/血中ケトンも確認（高血糖や体調不良が続くとき）。
- ・体温・体重（急な体重減＝脱水の目安）もチェック。

## C. 食事・補食

- ・固形がつらいときは、汁物・ヨーグルト・プリン等の消化の良いものを少量ずつ。
- ・食べられない場合は、糖分を含む飲料を少量取り、低血糖を避ける。

## D. 薬の調整（原則）

以下は一般的な目安です。必ず個別指示を優先してください。

インスリン：原則継続。低血糖があれば一時的に減量を検討。基礎インスリンは中断しないことが多い。

GLP 1/GIP：強い吐き気・嘔吐時は一時中止を検討。

SGLT2：脱水・発熱・食事摂取ができないときは一時中止を検討（ケトーシスに注意）。

メトホルミン：高度脱水・腎機能悪化が疑われるときは一時中止を検討。

SU/グリニド：食事がとれないときは低血糖に注意し、用量調整を検討。

## E. 受診・連絡の目安

- ・水分がほとんどとれない/止まらない嘔吐・下痢がある。
- ・強いたるさ・息切れ・意識がはっきりしない感じがある。
- ・血糖値が300 mg/dL以上が続く／ケトン陽性。
- ・高熱が続く・尿がほとんど出ない・足の傷や感染が悪化。

緊急時は迷わず119番をご利用ください。

## F. 個別指示（診察時に記入）

薬剤名/デバイス	普段の用量	体調不良時の指示（いつ止める/減量/再開の目安）
インスリン（基礎）		
インスリン（追加）		
GLP-1/GIP（例：オゼンピック/マンジャロ）		
SGLT2（例：フォシーガ/ジャディアンス）		
メトホルミン		

その他 (DPP-4, SU, グリニド, -GI, TZD 等)

## G. 受診時の持ち物チェック

- ・健康保険証・医療証
- ・お薬手帳(サプリ含む) / 注射器具(ペン・針)
- ・血糖記録(アプリの画面 or 紙) / センサー本体

改訂日: 2025-11-02 | 提供: 施設名称: 医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC (ゼロスクリニック) | 〒103-0027

所在地: 東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階 | 電話: 03-6281-9280