

# 体調が悪いときの対処法

体調不良の時には  
以下の対処方法を守って  
安全に過ごしましょう！



## ① 食事の摂り方

普段より**食欲が落ちやすいため**、いつも通りに薬を飲むと、**血糖が下がりすぎる**ことがあります。以下の方法を心がけましょう。

- ・消化の良いものを摂るように心がけましょう
- ・低血糖に注意して、補食しましょう

## ② 水分補給 (※スポーツドリンク不可)

**脱水のときは**、血糖値が高くなりやすいので  
下記の方法を目安に**水分補給**しましょう。

- ・1日コップ6～8杯を目安に水やお茶で水分補給を心がけましょう
- ・水分も摂れない場合は、受診しましょう

## ③ 内服薬の注意

食欲が落ちている時は、**いつもの量を飲むと、血糖が下がりすぎる**  
**ことがある**ので、食事の量に合わせて調節しましょう。

- ・半分以上～いつもどおり食べられる → いつもの服用量
- ・半分以下～食事不能 → 糖尿病の薬は服用中止

※食事がとれない時やめていいのは、**糖尿病の薬だけ**です。

## ④ インスリン使用の注意

インスリン注射を中止すると、著しい高血糖になることがあります。  
インスリン注射は勝手に止めず、以下の方法としてください。

- ・1型糖尿病の人は、持効型インスリンを必ず注射する
- ・超速効型インスリンは主治医の指示に従い、単位数を調節する

糖尿病  
版

令和二年 十一月版 (隔月発行)  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

担当：薬剤師

