

体調が悪くて食べられない日（シックデイ）の、薬の扱い

熱、下痢、嘔吐、食欲不振で食事がとれない日を「シックデイ」と呼びます。脱水になりやすく、血糖が乱れやすい日です。薬の扱いを前もって知っておき、迷ったら医療機関に連絡してください。



まず、水分と糖分をとります

- ・ 脱水を防ぐため、水分を十分にとります
- ・ おかゆ、麺、果汁など、とりやすい形で糖分とエネルギーを補います
- ・ できれば血糖をいつもより多く測ります
- ・ 毎日体重を測っておくと、脱水の目安になります

薬ごとの目安（薬の名前はお薬手帳で確認できます）

- ・ SGLT2阻害薬（名前が「～グリフロジン」の薬）：食事が十分とれない日は必ず休みます。脱水と、血糖が高くなくても起こる「ケトアシドーシス」を防ぐためです
- ・ メトホルミン：脱水のおそれがあるので、いったん中止して担当医に相談します
- ・ インスリン：自己判断でやめないでください。持効型・中間型は続けるのが原則で、食事に合わせて打つ分は食事の量と血糖に応じて調整します。調整の仕方は担当医の指示に従ってください
- ・ SU薬、グリニド薬（インスリンを出させる薬）：食事がとれないと低血糖の心配があるため、医療機関に連絡してください

上は学会が示す例です。実際の減らし方や休み方は、あなたの状態を見て担当医が指示します。

前もって決めておくこと

体調が悪い日にどこへ連絡するかを、ふだんの受診のときに担当医と決めておいてください。手術の予定があるときは、SGLT2阻害薬は3日前から休むことになっているので、早めにお伝えください。

こんなときは相談してください

- ・ 熱や下痢・嘔吐が強いとき、丸1日ほとんど食べられないとき
- ・ 血糖が 350 mg/dL 以上が続くとき、意識がぼんやりするとき（すぐに受診してください）
- ・ SGLT2阻害薬を使っている方で、だるさ、吐き気、腹痛があるとき（血糖が正常に近くてもケトアシドーシスのことがあります）

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典：日本糖尿病学会「糖尿病治療における SGLT2阻害薬の適正使用に関する Recommendation」（2022年7月26日改訂）

<https://www.jds.or.jp/uploads/files/recommendation/SGLT2.pdf> / 日本糖尿病学会「メトホルミンの適正使用に関する Recommendation」

（2020年3月18日改訂） <https://www.jds.or.jp/uploads/files/recommendation/metformin.pdf> / 日本糖尿病学会「糖尿病診療ガイドライン

2024」 20章 糖尿病における急性代謝失調・シックデイ <https://www.jds.or.jp/uploads/files/publications/gl2024/20.pdf>

作成：マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医） / 最終確認：2026/09/15 / 製薬会社の資金は受けていません /

mannavia.com/leaflets/diabetes-sick-day