



糖尿病通信

— 4 2 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病と新型インフルエンザ、

新型インフルエンザの流行が続いています。感染の危険は誰にでもあります。きちんと準備しておきましょう。

1. 糖尿病では重症化しやすいのでしょうか？

糖尿病があっても、きちんと治療されていれば、一般の人と特に変わりはありません。しかし、糖尿病の治療を受けていない人、血糖管理の悪い人、合併症を持っている人(心不全、腎不全、神経障害など)は、インフルエンザに感染することによって血糖のコントロールが更に悪化し、この事が病状を複雑にし、免疫機能の低下も加わって、重症化させる原因となります。日頃からしっかり血糖管理を行なっておく事が大切です。

2. インフルエンザの症状

咳や鼻水、のどの痛み、強い体調不良感のあと、突然の寒気、ふるえ、高熱(38度以上)、関節の痛み、頭痛など。通常の風邪とは違い、非常に重症感があります。糖尿病の方は食べられなくても高血糖となり、1型ではケトン体が陽性となる可能性があります。



3. インフルエンザにかかったら

インフルエンザの可能性があると判断したら、かかりつ

けの病院へ電話で連絡し、指示に従って受診しましょう。インフルエンザと診断されたら、タミフルなどの薬が処方されますので、きちんと指示通りに飲みきりましょう。インフルエンザの感染を広げない配慮が大切です。家庭の中でも咳エチケットを守りましょう。

4. シックティールール

糖尿病の方が自宅で療養するときのポイントです。

- ★部屋の乾燥を防ぎましょう。
- ★38度以上の高熱がある時は、わきの下や足の付け根を冷やし体温を下げます。
- ★インスリンは絶対に中止しないこと。
- 食量や血糖値に合わせて調整は必要ですが中止してはいけません。主治医とよく相談しておきましょう
- ★内服薬はルールに従って調整します(通信27号)
- ★水分や塩分を含んだスープや汁物などを十分とる
- ★食欲がないときは麺類やカステラ、プリンなど糖質を含んだものを少しずつでも食べましょう。
- ★血糖を測り、(可能なら1日4回)、日頃に比べ非常に高い、または低い時には病院に連絡しましょう。



4. インフルエンザに備えて

新型インフルエンザに対する予防接種が始まったら、進んで受けましょう。また、例年の季節性インフルエンザの予防接種も受けましょう。高齢の方、合併症のある方、コントロールの悪い方などは、肺炎球菌ワクチンの予防接種も受けておくことをお勧めします。自分の飲んでいる薬、使っている注射薬の名前を覚えておきましょう。また、受診できない場合に備え、予備があつたほうがいいですね。 内科 柳澤

糖尿病のケア

守ろう咳エチケット!



- * 咳が出るときはマスクをしましょう。
- * 咳やくしゃみの時は口元をティッシュやハンカチで覆いましょう。
- * 咳の時に手で口を覆った場合はすぐに手洗いを。咳で1メートル・くしゃみで3メートルウイルスが飛沫すると言われています。

「咳エチケット」で人へ移さない思いやりを!

適切なマスクを選びましょう!

① 布織紙タイプ(サージカルマスク)

医療用としても使用されており、使い捨てで使用できます。防水加工がされており、主に自分のくしゃみや咳などのしぶきが飛んで人にうつさないように使用します。また感染予防として使用する場合には、人ごみ以外ではあまり意味がありません。



② ガーゼタイプ

顔とガーゼの間に隙間ができ易く、ガーゼの厚みで呼吸や会話がしづらいといった特徴があります。防水効果がないので、感染防止効果は劣ります。

③ N95マスク

結核・麻疹(はしか)・水痘(みずぼうそう)などの空気感染を防止します。インフルエンザでは特殊な状況で医療者が使用します。感染防止効果は抜群です。サイズが合っていることが大切で、顔とマスクの間に隙間がないよう装着しますが、きちんと装着できると、とても息苦しく、長時間の使用は困難です。また、湿ったり、形が崩れてしまうと効果がありません。



看護師 石森