

糖尿病とインフル・コロナの関係

看護師 新井 友香



糖尿病患者さんは、非糖尿病患者さんと比べて、インフルエンザやコロナに感染しやすく、また重症化しやすい事が知られています。

特に、血糖コントロールが不良な場合、肺炎等の深刻な合併症を引き起こす危険が高まります。

シックデイ(Sick Day)

糖尿病治療中に、発熱や下痢、嘔吐などをおこし、食事が充分にとれなかったりという状態を「シックデイ」といいます。シックデイの時は、血糖をうまくコントロールすることができない場合があるので注意が必要です。

★対応策★

- ①水分を補給
脱水をおこしやすくなるので、1日に少なくとも1リットル以上の水分をとる
- ②食事をする
何も食べない状態は避け、少ししか食べられない時は、こまめにとる
- ③血糖値を測定
こまめに自己測定する ※インスリンの注射をしている方は、自己判断でやめないようにしてください

- 血糖値や症状などを主治医に連絡し、適切な指示をもらいましょう。
- ④冷たい牛乳や炭酸飲料は控えましょう
- ⑤手指衛生
石鹸と流水による手洗いやアルコール消毒が有効です。
マスク着用
マスクを適切に着用することが感染拡大防止に役立ちます。
- ⑥手洗いと同様に、うがいも予防効果が期待できます。
- ⑦十分な睡眠をとり、パランスの取れた食事をこころがけましょう。
- ⑧血糖コントロール
血糖値が適切にコントロール

予防

ワクチン接種に加え、日常生活での対策も重要です。

手指衛生
石鹸と流水による手洗いやアルコール消毒が有効です。
マスク着用
マスクを適切に着用することが感染拡大防止に役立ちます。

（免疫を高めるツボ）

- 足三里（あしさんり）
場所…膝のお皿の下のかばみから指4本文下。すねの外側の骨あたり。
- 効果…胃腸の働きを整え、免疫力を高めます。（特に胃腸免疫に効果的と言われています）
- 合谷（ごうく）
場所…手の甲。親指と人差し指の骨が交差する手前のくぼみ。
- 効果…万能のツボとして知られ、免疫力向上だけでなく、歯痛や眼精疲労などにももちいられます。
- 中府（ちゅうふ）
場所…鎖骨の外側、肩のあたり。
- 効果…呼吸器系を整え免疫力向上をサポートします。
- ツボ押しのポイント★
●力加減…気持ちいいと感じる程度のやや強めの圧で刺激しましょう。
- 回数と時間…5秒押しして5秒休む。を10セット左右両方に行うのが目安です。

★注意事項★

体調の様子で無理なく行いましょう
症状が気になる場合は専門の医療機関に相談してください

『家族が増えました!』

ちやうとひと息

理学療法士 原 大地

2025年10月2日に第1子となる長男が産まれました。出産にも立ち会うことができ、母親の偉大さと生命の尊厳を感じることができました。

現在、妻は里帰り中で息子に会えるのは週末のみですが、それを楽しみに日々頑張っています。日に日に成長していく息子からは新しい発見があり、驚かされています。

12月からは里帰りを終えた妻と息子と3人で暮らすこととなります。息子の成長に近くで見られることに喜びを感じながら生活していきたいと思っています。



内科医師 堀川 研