



vol.50

# 栄養だより

2021.11

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ： 風邪ひき前線到来 🍂 糖尿病と感染症について

皆さま体調はいかがでしょう。風邪は引いていませんか？気温と湿度が低くなり、風邪やインフルエンザが流行する時期です。糖尿病の患者さんは、感染症が悪化しやすいといわれています。日頃から、予防・対策を忘れないようにしましょう。

### ? なぜ糖尿病だと感染症が悪化しやすいの？

高血糖の状態が続くと、ウイルスや細菌から体を守っている白血球の働きが低下してしまうことが分かっています。そのため、糖尿病患者さんはインフルエンザ罹患後の肺炎の頻度が高いとされています。さらに高齢者、血糖コントロールが不良、合併症がある場合、重症化することも多いです。感染症は糖尿病患者さんの死因の17%を占めるため、特に予防・対策をしっかり行う必要があります。

### 🔑 日頃の感染対策と血糖コントロールが重要！！

- ・手をよく洗う、消毒をする、マスクをするなど標準的な感染対策を続けましょう。また、インフルエンザワクチン・肺炎球菌ワクチンは重症化予防に有効なので、主治医と相談し接種しましょう。
- ・血糖コントロールを良好に維持するためには、食事・運動・薬物療法が大切です。バランスの取れた食事と適切な運動を行い、処方された経口薬や注射薬を継続しましょう。最近では新型コロナウイルスの影響で、運動量が低下している患者さんが多いです。室内でもできる運動を取り入れましょう。



### シックデイについて

足踏み運動や足の上下運動など出来ることからスタート

糖尿病患者さんにおいて、発熱や嘔吐・下痢、食欲不振などの病気やけが、精神的なストレスで血糖値が急激に変動する状態を「シックデイ」と呼びます。シックデイでは食事が摂取できなくても高血糖になる場合があるので、自己判断で薬を減らさないように注意しましょう。

シックデイ時の対応として、①脱水予防のため十分な水分補給を行うこと、②食欲がなくてもおかゆなどの炭水化物を中心に食べること、③経口薬・注射薬の調整を普段から主治医に確認しておくことが大切です！水分補給は基本的にお茶か水をこまめに飲むようにしましょう。スポーツドリンクは高血糖になる可能性があるので控えること、OS-1などの経口補水液は嘔吐・下痢で食事が摂れない場合に主治医と相談しましょう。どのように対応すればよいか分からないときは、必ず相談してくださいね。

参考資料：糖尿病ケア2021年春季増刊：最高で最強の糖尿病患者説明シート57

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)

