



糖尿病新聞 No14

公益財団法人 星総合病院
中央検査科
平成 29 年 2 月発行

2月に入り寒さも厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

寒い季節になると風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどさまざまな感染症が流行します。糖尿病患者さんは感染症にかかりやすい上に悪化しやすく、血糖コントロールにも影響が出るので特に注意が必要です。正しい知識を持って予防し元気に冬を乗り切りましょう。

冬に流行する感染症

<インフルエンザ>

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。発症すると38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が現れます。高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど重症になることがあります。

*インフルエンザの予防について

- ①流行前にワクチンの接種
- ②マスクの着用 ③外出後の手洗い ④うがい



<ノロウイルス>

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが特に冬季に流行します。手指や食品などを介して経口感染し、1~2日のうちに吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子供や高齢者、体力の低下した人などでは重症化したり吐いたものを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

*ノロウイルスの予防について

- ①手洗い
- ②食品の加熱（ノロウイルスは牡蠣などの2枚貝の生食によるものが多いと言われています。冬場に貝類を食べる際は、十分に加熱してから食べるようにしましょう。また貝類を調理したまな板や包丁は十分に洗った上で使うようにして下さい。）
- ③嘔吐物、下痢便の処理（使い捨ての手袋、マスクを着用しましょう。）
- ④消毒は次亜塩素酸ナトリウム溶液（市販の塩素系漂白剤）

シックデイって知っていますか？



糖尿病の治療中に発熱や下痢、嘔吐などを起こし食欲不振によって食事ができないときをシックデイといいます。

<シックデイの基本的な対応>

- 糖尿病の治療薬を自己判断で減量又は中止せず、主治医の指示を受ける。
 - 高熱や下痢の症状がある場合は水分をとる。
 - 口当たりのよいものや消化吸収のよい食べ物をとる。
 - 血糖値をいつもより回数を増やして測定する。
- 症状が強いときは医療機関を受診する。**

低温やけどご存知ですか？

寒い冬、身体をぼかぼかに暖めてくれる暖房器具も、使い方を間違えると低温やけどの原因となります。

低温やけどとは

暖かいと感じる40~50℃の熱に、長時間身体と同じ部分が触れていることによって起こる皮膚の損傷です。

熱さや痛みを感じないまま、気づいたときには取り返しがつかない状態になってしまうこともあります。



キケン! 日常生活でこんなうっかりありませんか？

- ❌ 「高」は約50℃になります。熱源に足を押し当ててください。
- ❌ 湯たんぽは40~50℃。必ず厚手のカバーをかけて使しましょう。
- ❌ カイロの表面は最高70℃にまで上昇します。

- ❌ 温度調節パネルはこまめに確認しましょう。「強」では約50℃です。
- ❌ 吹き出し口の温度は約100℃! 部屋全体を暖める器具です。

暖房器具を使うときは、タイマーを使用し、つけっぱなしにしない

近づきすぎない

の原則をしっかり守りましょう。



(アークレイ株式会社から引用)