



糖尿病新聞 No2

公益財団法人星総合病院
中央検査科

2月に入り寒さも厳しくなってきました。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で感染し、1~2日のうちに吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など起こします。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）が有効です。



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。

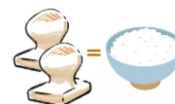
<シックデイの基本的な対応>

- ・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。

おもちのカロリーはご飯より高いの？

おもちには色々な食べ方があり、それぞれ違った味を楽しめるのでつい食べ過ぎてしまいます。気になるおもちのカロリーは切りもち1個127kcalで、ご飯1杯は252kcalです。



おもち2個食べると
ご飯1杯と同じです。

おもちはそれだけを食べることは少ないと思います。焼いたらきなこをつけたり、あんこ入りのおもちなど甘いものをつけて食べる人が多いです。

切りもち1個 127kcal	+	<table border="1"> <tr> <td>きな粉→152kcal</td> </tr> <tr> <td>あんこ→200kcal</td> </tr> <tr> <td>のり醤油→132kcal</td> </tr> </table>	きな粉→152kcal	あんこ→200kcal	のり醤油→132kcal
きな粉→152kcal					
あんこ→200kcal					
のり醤油→132kcal					

きなこもちやおしるこは甘くておいしいですが、その分砂糖をたくさん使っています。食べ過ぎには気をつけましょう。また、野菜と一緒に取れるお雑煮の方が食物繊維もとれるため血糖値の急上昇は避けられます。



★血糖自己測定に関することや測定器の無料点検は、採血室で行っています。気軽にご相談して下さい。
平成28年2月発行