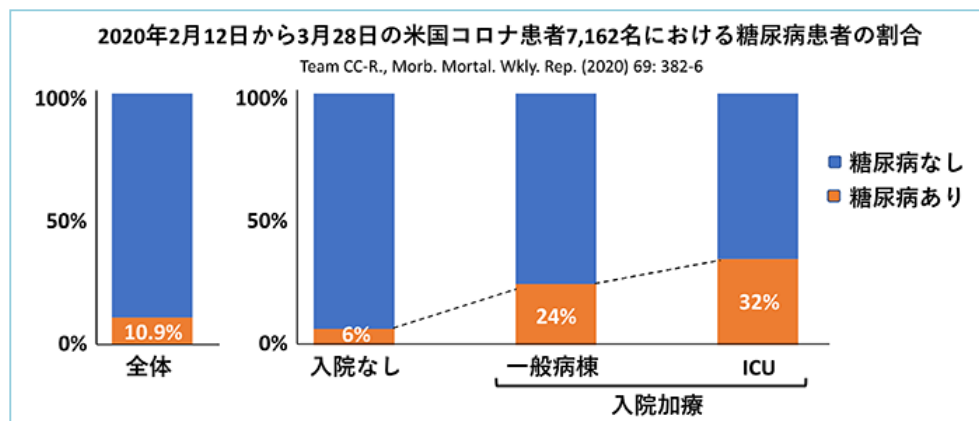


糖尿病を持つ人は、感染症に弱い？ 新型コロナウイルスに感染しないためにできること



市立恵那病院 看護師 早川ゆみ

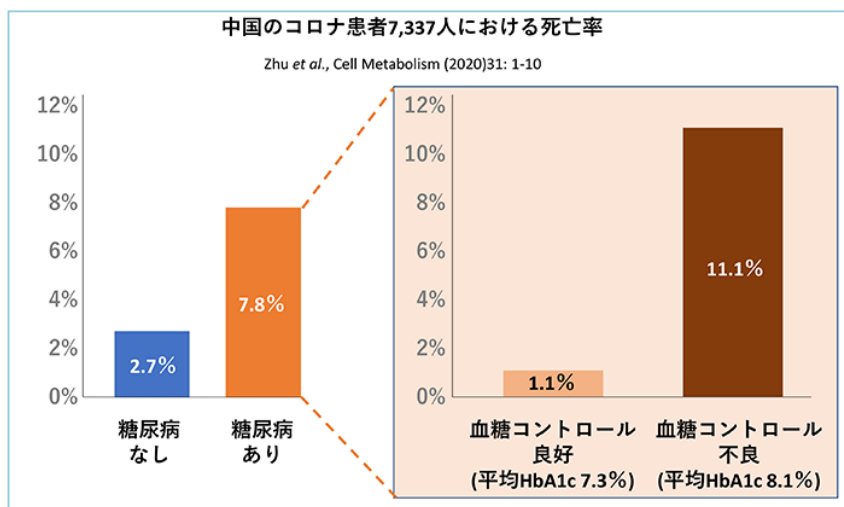
糖尿病があると、新型コロナウイルス感染症は重症化しやすいと伝えられています。以下はアメリカの新型コロナウイルス患者において、コロナの治療別に糖尿病患者さんの割合をみたグラフです。



日本糖尿病協会
ホームページより引用

これは、新型コロナウイルスに感染した糖尿病患者さんが、全体と比較して酸素や人工呼吸器を必要とする治療をしていることを示しています。

しかし、すべての糖尿病を持つ人が重症化してしまうのでしょうか？ 下図は新型コロナウイルス感染者の血糖コントロールの状況における死亡率を示します。血糖コントロールがよい状態であれば、死亡率が格段に低くなり、これは糖尿病がない方と同じ程度の死亡率です。つまり、重症化しないためには血糖コントロールを良くしておくことが大事です。



このデータにおける定義：
【血糖コントロール良好】
血糖値が70～180mg/dLで保たれる
【血糖コントロール不良】
血糖値が180 mg/dLを超えることがある

日本糖尿病協会ホームページより引用



良好な血糖コントロール



糖尿病の治療は **食事** **運動** **飲み薬やインスリン** の3本柱です。

「ちゃんと薬を飲んでるから、食べたいものを食べていい」「しっかりウォーキングしてるから、たくさん食べるぞ」というのは血糖値を高くしてしまうリスクがあります。これらは、毎日の生活の中で行われる治療なので、3つの柱がどうしてもうまくいかない時や、悩んでしまうことがあれば病院のスタッフに相談し、良好な血糖コントロールができるようにしていきましょう。

感染対策でできること

手洗いや 消毒液での手指消毒



手洗いは
石鹸で10秒以上
しっかり洗い
流水で15秒以上
しっかり流す



消毒液は
1プッシュを一番下まで
押し切って
液を手全体に塗り込む

マスク着用（咳エチケット）



正しいマスクの付け方



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



新型コロナウイルスに感染しないために、今できることをしましょう！