

# 糖尿病と新型コロナウイルスについて

～コロナに負けない毎日を過ごしていただくために～

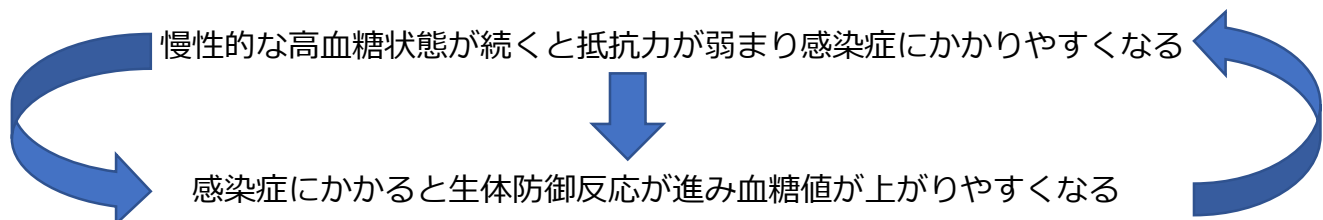
## はじめに

新型コロナウイルス感染症が流行拡大する中、不安な気持ちで過ごされている方も多いと思います。

「糖尿病患者さんは一般的に感染症にかかりやすい」といわれています。

では糖尿病患者さんはどのように向き合えばよいのでしょうか？？

## 糖尿病と感染症の関係について



上のサイクルを断ち切るために・・・ 慢性的な高血糖を放置してはいけない

## 糖尿病だとコロナにかかりやすいの？？

答えは・・・「いいえ。」

糖尿病だからコロナに感染しやすいわけではないのです。

良好な血糖コントロールがコロナやその他の感染症にかからない近道なのです。

# コロナに負けないために

## 良好な血糖コントロールに努めましょう

→主治医の先生に目標の値について確認し、少しでも目標値に近づけるようにしましょう。

当院には糖尿病について専門的な知識をもった**糖尿病療養指導士**がいます。

いつでもご相談ください。

## 感染対策を行い自分の身を守りましょう

- I. マスクの着用：マスクを正しく着用して鼻から顎の下までしっかり覆う
- II. 手指衛生の徹底：流水・せっけんによる**手洗い**やアルコール消毒液で**手指を消毒**
- III. 3密を避ける：換気の悪い**密閉空間**、多くの人が**密集**した場所、間近で会話や発声する**密接空間**

## 健康を保つためのポイント

食事の内容、間食の見直し

・・・加糖飲料の摂取の有無、外食の時間や回数、

アルコール摂取量、砂糖や塩分の摂取量の適量を知ることが大切です。

処方されている薬の管理

・・・内服薬、インスリン注射を忘れずに行いましょう。

運動量と頻度

・・・コロナ禍においても、人混みを避けての運動や家の中で体を動かしましょう。

生活サイクルや体調、天候にあわせてできる運動に取り組みましょう

体重の管理

・・・肥満症の方では体重を1～2kg減らすと血糖コントロールが

改善されると言われています。

## まとめ

コロナに負けないために、糖尿病の治療を継続し良好な血糖コントロールを維持し糖尿病合併症を予防すること

が大切です。食事療法・運動療法・薬物療法を継続しながら感染対策を行い、重症化を予防しましょう。