

コロナ時代の熱中症対策

マスクと共に、新しい夏の過ごし方を一緒に考えてみませんか。



令和2年5月4日新型コロナウイルス感染症対策専門会議において、「新しい生活様式」が示されました。感染防止の3つ基本①身体距離の確保②マスクの着用③手洗いを取り入れた生活様式を実践することが求められています。夏場はマスク着用により、皮膚からの熱が逃げにくく熱中症のリスクがあります。

* マスクの役割・必要性: ウイルスが咳やくしゃみによって周囲へ飛び散ることを防ぎます。
健康な人は、感染のリスクを低下させることができます。

* 熱中症: 高温の環境下で発生する体の異常です。気温が高い、湿度が高い等の環境的要因に、激しい労作や運動によって体内に熱が生じ、体が対応できなくなるためになります。

マスクを着用すると熱中症のリスクが高まります！！

マスク着用



- * 皮膚からの熱が逃げにくくなります。
- * マスク内の湿度があがり、のどが渇きにくくなります。
- * マスクをはずすことをためらい、水分補給ができない場合があります。



糖尿病患者さん

世界糖尿病デー

- * 血糖コントロールが乱れ、神経に障害により、汗腺の働きが悪くなり、体温調節がむずかしくなります。
- * 治療薬の1つ「SGLT2 阻害薬」は血液中の糖を尿へ排泄するとき、尿量が多くなり、脱水になりやすいです。

熱中症

予防するためにお願いしたいこと

- ①屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、適宜マスクをはずして休憩しましょう。
- ②こまめに水を飲みましょう(のどが渇く前の水分補給が大事です)。
一般的に食事以外に1日あたり1.2Lの水分摂取が目安とされています。
* 水分補給の対策の提案: 1時間ごとにコップ一杯、入浴前後や起床後も水分補給しましょう。
水やお茶がおすすめです。スポーツ飲料にはエネルギーを補うための糖分とイオンを補う塩分が入っています。血糖や血圧が高い方は注意しましょう。
- ③マスク着用による、肌へのまさつや蒸れ、乾燥による肌荒れに注意しましょう。
* 肌を守る対策の提案: 綿100%ガーゼマスク使用、不織布マスクの内側にガーゼ(ガーゼは毎日交換が必要)をはさんだり、保湿剤を塗ると、保湿効果とまさつ軽減になります。
- ④体づくりと体調管理をしましょう。
* 30分程度の運動、体温測定をします。体調不良時は、自宅で静養しましょう。
- ⑤暑さをさけるため、涼しい服装、涼しい場所で過ごしましょう。
* エアコンを使用中でも換気し、空気の循環をさせましょう。換気後は、設定温度に気を付けましょう。



暑い毎日、熱中症にならない&コロナに負けないように頑張りましょう！

徳島県糖尿病協会・徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の患者会です。患者さんやそのご家族の方、医療従事者が入会できます。

糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とよりよい診療や療養指導の形成を目指しております。

本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌“さかえ”を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500 円です。

(主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)

* 途中入会の場合は、上記を月割して、3月 31 日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局
〒770-8503 徳島市蔵本町 3-18-15
徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター
TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589
Mail: dtrc@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が
特集・企画されています。
非常にわかりやすく書かれていて、
読みやすい1冊です。
新たな知識が増えます

歯周病は、 糖尿病の合併症の一つです

糖尿病があると
歯周病になりやすく重症化しやすい
→糖尿病があると、免疫反応の低下や血流の悪化、唾液の減少などため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。

歯周病は
糖尿病に悪影響を及ぼす
→歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病を治療すると、HbA1cが最大1%改善するという報告もあります。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心臓病、腎臓病、敗血症、腎臓障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。
お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

お口の健康セルフチェックシート

| | |
|--|--|
| 【生活習慣】 <input type="checkbox"/> 1 間食をおまじない <input type="checkbox"/> 2 ストレスをうまく解消している <input type="checkbox"/> 3 食生活が健康的でない <input type="checkbox"/> 4 歯磨きしていない <input type="checkbox"/> 5 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている <input type="checkbox"/> 6 フッ化物入り歯磨き粉を使っている <small>(5歳以上)のつむい(人)</small> <small>(0-4歳)のつむい(人)</small> これからも良い生活習慣で過ごしましょう。 つむい(人)を褒めましょう。 <small>(0-2歳)のつむい(人)</small> すぐに生活習慣を見直しましょう。 | 【お口の様子から】 <input type="checkbox"/> 1 いつもお口の中がさわやかだと思う <input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引き締まっている <input type="checkbox"/> 3 歯ぐきから出血がなく、しつかりかめる <input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に物が挟まらない <input type="checkbox"/> 5 歯がしみたり、痛まない <small>全ての項目に○がつくならば、 お口の健康状態が良好です。</small> |
|--|--|

1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、定期的な歯科を受診しましょう!