

冬は感染症の多い季節！

新型コロナ、季節性インフルエンザ、風邪、感染性胃腸炎・・・

糖尿病患者さんは、高血糖状態が続くと「**免疫機能が低下**」し、感染症を引き起こしやすく、また重症化したり、長引くことがあります。

<症状の比較>

新型コロナウイルス感染症の主な症状は、発熱、咳、頭痛、身体のだるさです。味覚や臭いを感じなくなる場合もあります。症状が長引き、突然重症の呼吸困難に陥ります。季節性インフルエンザはワクチンを接種するとかかった時に症状が軽減したり、重症化しにくくなるといわれています。

症状	咳	発熱	息切れ	体の鈍痛	頭痛	倦怠感	咽頭痛	下痢
新型コロナ	●	●	●	●	●	●	●	●
インフルエンザ	●	●		●	●	●	●	●
風邪	●	●		●	●	●	●	
感染性胃腸炎		●						●

● 頻発 ● 半数程度 ● 少ない ● 稀



<感染症の予防対策:「自分のため」「他人のため」>

* 感染経路の遮断

- ① **飛沫(ひまつ)感染**: 咳・くしゃみ・発声により、口や鼻から飛散したウイルスを吸引することで感染。
- ② **接触感染**: 咳やくしゃみの飛沫を押さえた手でドアノブに触れるとウイルスが付着する。それを他の人が触れた手指を介して眼・鼻・口から体内に入ることによって感染
- ③ **経口感染**: ノロウイルスなどに感染した人の下痢便や吐物が乾燥し、空気中に舞い上がったものを吸引することで感染。カキなどの2枚貝を加熱せず食べる。

* 予防

- ① **手指衛生の徹底(手洗い)** ② **マスク**

* ワクチンの接種

- ① **インフルエンザワクチン** ② **ロタウイルスワクチン** ③ **肺炎球菌ワクチン**

* 新型コロナウイルスの感染場面の回避 (例)

- ① **飲酒を伴う懇親会** ② **大人数や深夜に及ぶ飲食** ③ **大人数やマスクを外しての会話**
- ④ **仕事後や休憩時間** ⑤ **集団生活** ⑥ **換気の悪い閉鎖空間での激しい呼吸を伴う運動など**

ご自分の行動を振り返り、感染予防の出来ていない部分は徹底しましょう！

<感染予防対策> マスク、手洗い、3密の回避



コロナ以外の感染症予防にも、効果があります！



月刊糖尿病ライフ さかえ 2020 vol60 より改変

糖尿病連携手帳を携帯しましょう！



検査日	検査結果	検査結果	検査結果
検査			
体重(kg)			
血圧(mmHg)			
血糖値(mg/dL)	空腹時	食後	分
HbA1c(%)			
AST/ALT			
γ-GTP			
LDL-C/HDL-C			
中性脂肪			
eGFR			
クレアチニン			
尿酸	mg/dL	mg/dL	
尿酸値	正常	異常	

(尿酸・食後のポイント)

検査結果

受診される場合は、必ず糖尿病連携手帳を持参しましょう！

手帳には、**検査結果(血圧、体重、血糖値、HbA1c、肝臓、脂質、腎臓)、眼や歯の状態、足の状態、合併症関連の検査結果**が記載されています。

シックデイ(感染症等)にかかり、発熱、嘔吐、下痢、食欲不振などで食事ができない時や災害時にも参考になります。

お持ちでない方は、主治医に作成してもらってください。

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	一方で...	歯周病は 糖尿病に悪影響を及ぼす
→糖尿病があると、免疫細胞の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、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。歯周病をおぼると、HbA1c値が最大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、腎炎、脳血栓、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】	【お口の様子から】
<input type="checkbox"/> 1 歯磨きをあまりしない	<input type="checkbox"/> 1 いつも口の中がさわやかだと感じる
<input type="checkbox"/> 2 スムースをあまり多く使用している	<input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引締まっている
<input type="checkbox"/> 3 たばこを吸わない	<input type="checkbox"/> 3 歯ぐきから出血がなく、しっかみがある
<input type="checkbox"/> 4 歯磨きしていない	<input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に物が挟まらない
<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"/> 5 歯がしみたり、痛まない
<input type="checkbox"/> 6 フッ化物入り歯磨き剤を使っている	

(5歳以上の方のみ)
⑤-⑥は必ずチェックしてください。
⑦-⑧は必ずチェックしてください。
⑨-⑩は必ずチェックしてください。
すべてに該当する場合は、必ず歯科を受診しましょう。

全ての項目に該当しないときは、お口の中の問題がかなり少ないです。

1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、
定期的に歯科を受診しましょう!