

糖尿病の方は、インフルエンザに特に注意してください

注意が必要なのは、以下に該当する方です

- ふだんの血糖コントロールがよくない患者さん
- 進行した合併症がある患者さん
- ご高齢の患者さん
- 妊婦や小児の患者さん



これらに該当する方は、ウイルスや細菌に対する抵抗力が低いために、インフルエンザにかかりやすく、重症になりやすい傾向があります

インフルエンザにかかった時は、ふだん以上に血糖コントロールに注意しましょう

血糖値がいつもより乱れやすくなります。ふだん血糖自己測定をしている方は、いつもよりこまめに測定してください。薬の量を調節すべき時もあります。対処の仕方がわからなければ主治医に連絡しましょう。自己判断でインスリン注射を中断するのは非常に危険です。なお、ご家族がインフルエンザにかかった時は、ご家庭内でもマスクを着用しましょう。できれば患者さんとは別の部屋で寝起きしてください。

こんなときは迷わず診察を受けましょう

- 39度以上の高熱、350mg/dL以上の高血糖、または、息が苦しい、心臓の鼓動が異常に早いなどの強い自覚症状がある
- 症状が重くなっていく、またはなかなかよくならない
- いったん熱が下がったのにぶり返した
- (小児で)意識が朦朧としているとき、痙攣や異常な行動がみられたとき



ひとに感染させないための心配りを

熱が下がったあとも2日ぐらいは他人に感染させる可能性があるので、外出を控えましょう。やむを得ず外出するときは必ずマスクを着けましょう。

新型インフルエンザへの備え

今は豚インフルエンザが流行していますが、今後、別の新型インフルエンザがはやる可能性もあります。その場合、感染力や病原性の強さなどによって、推奨される対処法が異なると考えられます。ふだんからテレビや新聞などで情報をチェックし、落ち着いて対応しましょう。

◆厚生労働省のホームページに、糖尿病などの基礎疾患があるかた向けの新型インフルエンザ対策がまとめられています。

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekakku-kansenshou04/inful_ninpu.html

血糖コントロールがすべての基本！

「糖尿病患者さんはインフルエンザに要注意」と言われる理由の多くは、高血糖に関係しています。つまり、糖尿病であっても血糖管理がしっかりしていれば、糖尿病でない人と同じということ。心配するより、まずはふだんのナイスコントロールを！

インフルエンザは予防が第一！ 家族ぐるみで対策を

インフルエンザはご家庭内で感染することが少なくありません。糖尿病患者さんだけでなく、なるべくご家族全員がワクチンの予防接種を受けてください。また、ご高齢の方は、肺炎球菌ワクチンの接種も勧められます（インフルエンザをきっかけに肺炎になり、より重症になることがあるからです）。予防の基本は、こまめな手洗い、うがい、マスクの着用です。また、なるべく人込みに行くのを避けましょう。せきをしている人からは、少し距離をおきましょう。



「インフルエンザかな?」と思ったら

発熱やせき、関節が痛むなどで「インフルエンザかな?」と思ったら、早めに診察を受けましょう。できればマスクを着けて受診してください。

なお、新型インフルエンザの場合は、感染拡大の規模などによって、対処法が変わってきます。テレビや新聞などで最新情報をチェックして対処してください。

