

# 健康新聞1月

新年あけましておめでとうございます。年は明けましたが、このコロナ禍はなかなか明けてくれません。今年是一段と気温も低く、日頃から感染対策には注意されていらっしゃると思います。急性期の病気に罹患した状態をシックデイ（病気の日）といいます。「蟻の穴から堤も崩れる」と言うように、普段は血糖コントロールが良好な方でも、病気をきっかけに、血糖が乱れてしまい低血糖、高血糖に注意が必要な状態となります。病気の日（シックデイ）の対処法を理解し、合併症を起こさず、重症化しないように病気を乗り越えるようにしましょう。



## テーマ【病気になったらシックデイ、その対策とは？】

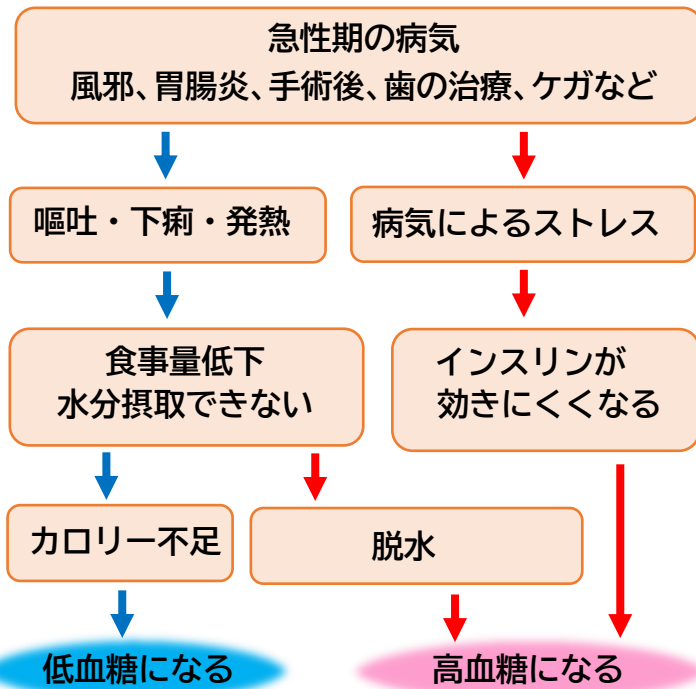


### 病気になると食事を摂らなくても高血糖に注意します！！

急性期の病気（風邪や胃腸炎、肺炎など）や手術後、ケガなど、病気のストレスや体の炎症により血糖が変動します。「食事が摂れないから糖尿病の薬は飲まない、インスリンは打たない」などの自己判断は重篤な合併症を起こす可能性がありとても危険です。



### シックデイになると？



\*高血糖になると免疫力が低下して病気が悪化したり、回復が遅れたりします

### シックデイ対処方法

#### ① 飲食についてのシックデイルール

1. 水分補給
2. 食事（絶食しない、消化のいい温かい食事）
3. 血糖測定（3～4時間おきに血糖測定）



#### ② 薬についてのシックデイルール

1. インスリン注射は自己判断で中止しない
  - ①食事が入らなくても持効型、中間型インスリンは続ける
  - ②超速効型インスリンは食事の量に合わせ調整する
  2. 飲み薬は種類によって減量したり中止したりすることがある
- \*内服薬、インスリン注射に関して事前に主治医に確認しておきましょう。

#### ③ こんな時はすぐに病院受診！！！！

- ・食事が全く入らない
- ・嘔吐、下痢が半日以上続く
- ・口渇、多尿、多飲、体重減少、尿量減少
- ・高血糖（350mg/dl）が1日以上続く
- ・38℃が2日以上続く
- ・薬、インスリン調整に困った時
- ・意識がもうろうとしている



### 歯周病の治療で糖尿病が改善！？



歯周病は歯周病菌による感染症です。歯周病は糖尿病の合併症の1つです。糖尿病があると、免疫力の低下、血流の悪化、唾液の減少などの理由で糖尿病がない方の2倍以上歯周病にかかりやすく、また、歯周病が重症化すると、血糖コントロールが悪くなることもわかっています。

歯周病の治療を行うことで糖尿病の血糖コントロールも良くなり、合併症の予防にもなります。定期的に歯科受診しましょう。

歯の健康は全身の健康につながるのです！！



#### ～お知らせ～

- ・新型コロナ感染拡大防止のため、外来糖尿病教室と糖尿病試食会は中止となっております。
  - ・当院2階の売店にて当院オリジナル「糖尿病テキスト」を販売しています
- お問い合わせ：0942-53-7511（内科）