

# 健康新聞

## 10月

日増しに秋が深まり、朝晩は肌寒さを感じることも多くなりました。今月は感染症についてです。コロナに限らずインフルエンザ、肺炎など注意しなければならない感染症は多々あります。糖尿病の方は免疫力が低下しやすく、感染症にもかかりやすくなります。また、感染症にかかった際に治りにくいという特徴もあります。早期治療も大切ですが、感染症にかからないこと、重症化をさせないことが重要です。これから寒くなる季節に向けて、生活習慣を見直し定期受診、予防接種などを積極的に行い感染症にかからないようにしましょう。

高血糖状態が続くと細菌、カビ、ウィルス等微生物による病気(感染症)にかかりやすくなります。

**どんな感染症があるの？**

気管支炎、肺炎、結核、胆のう炎、腸炎、膀胱炎、腎盂腎炎、尿路感染症、インフルエンザなど

皮膚感染症には、足の指や、爪、陰部などの水虫などがあります。放置していると足の壊疽につながることもあります。

歯茎の感染症には歯周病があります。歯周病が悪化すると、菌が血管に入り心臓に感染症(感染性心内膜炎)をおこすこともあります。

～重症化を防ぐために～

### ☆血糖コントロール

- ・規則正しい食生活、適切な運動
- ・忘れずに内服薬、インスリン注射を使用する
- ・自身の血糖値、HbA1c を把握

### ☆定期検診

健診、歯科、眼科

### ☆適切なワクチン接種

インフルエンザ、肺炎球菌など

### ☆感染症を知り早めに病気を発見

- ・足の観察と清潔、保湿を保つ
- ・排尿を我慢しない
- ・日頃からの歯磨き習慣

「月刊糖尿病ライフさかえ」 2021 Vol No.1 (P10) 参考

### ～今月のワンポイント川柳～

#### 《シックディ(病気の日)》

糖尿病の方が病気になり体調不良になると、血糖値が乱れやすくなります。病気というストレスや発熱、嘔吐、下痢などによる脱水のため血糖値が普段より上昇しやすくなります。食べないから薬を飲まない、インスリン注射はしない、というのはとても危険です。水分はこまめに1日2L以上摂り、絶食はしない、無理せず早めに病院受診をしましょう。

シックディ  
食べてないのに  
高血糖



### ちょっと一言

血糖値が高い状態が続くと免疫力は低下します。血糖値が高いほど、高血糖が長期間続けば続くほど、免疫に影響します。

### ジュースに含まれる砂糖の量(砂糖1本3g)

- コカ・コーラ(500ml): 17.6本
- カルピスウォーター(500ml): 18.3本
- ファンタグレープ(500ml): 19.2本
- 午後の紅茶ミルクティー(500ml): 12.5本
- ポカリスエット(500ml): 10.8本
- カゴメ野菜ジュース(160g): 2.8本

\*ゼロと表示されている飲み物、無糖、ノンシュガーも100gあたりに含まれる糖分が0.5g未満含まれますので飲みすぎないようにしましょう。



### お知らせ

糖尿病テキストを販売中!!

♪当院オリジナル♪

糖尿病に関する情報が満載です

筑後市立病院の2階売店で購入できます

発行元: 筑後市立病院 糖尿病委員会

発行月: 2021年 10月 No.9