



糖尿病道場

vol.32 2018年冬号 北農会 恵み野病院 糖尿病・生活習慣病センター

糖尿病療養指導士会

インフルエンザ🦠を予防しよう！

インフルエンザが流行しています。


糖尿病を持つ方は、インフルエンザをはじめとした感染症にかかりやすく、また、重症化しやすいので注意が必要です。今回は、インフルエンザと糖尿病について、予防方法についてお伝えします。インフルエンザを予防して健康にこの時期を過ごしていきましょう。

インフルエンザ
とは？





インフルエンザ🦠はインフルエンザウイルスに感染して起きます。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が急に現れます。高齢の方や糖尿病などの慢性疾患を持つ方は肺炎を伴い重症化することがあります🙺。

血糖値が高くなることで、白血球や免疫に関する細胞の機能が低下してしまいます。その為、インフルエンザウイルスなどの病原菌と戦う力が弱くなることがあります。発症すると血糖値が上昇するので、インスリンをしている方は中止しないで下さい。

 糖尿病を持つ方はなぜインフルエンザにかかりやすいの？

インフルエンザ
を予防するには？



- インフルエンザワクチンの予防接種。予防効果は2週間後から5か月位と考えられています。
- うがい、手洗い.
- 室内では、適度な湿度（50～60%）を保つ。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養をとる。
- 人込みや繁華街への外出を控える。
- 外出をする際には飛沫感染などを防ぐことのできる不織布製のマスクをする。
- 合併症の肺炎の主な原因となる肺炎球菌ワクチンの予防接種。
- 適切な血糖コントロールが大切です。

 インフルエンザかなと思ったら！医療機関を受診しましょう.