



基礎疾患があると新型コロナウイルスは重症化しやすいの？

<糖尿病編>

1. 重症化しやすい理由は？ご自分の血管をイメージしてみましょう！

① 高血糖状態は血流を悪化させる

血糖値が上昇すると、血流が悪くなります。

すると酸素や栄養素がうまく運ばれず、細胞の働きが悪くなります。



② ウイルスを排除する機能の低下

白血球には外敵を排除する働きがあります。

血流が悪化すれば、白血球が感染部に到達するのが遅れ、ウイルスを退治するのも遅れてしまいます。



③ 免疫機能の低下

免疫機能は、一度感染した病原菌に対して免疫を作り、次の侵入を防ぎます。高血糖状態の時は免疫機能が低下するため、ウイルスが侵入しやすく、重症化にも繋がりがやすくなります。



2. では、どうしたらいいの？

糖尿病は新型コロナウイルスに関わらず、様々な感染症にかかりやすいので、**普段の血糖コントロールが重要なポイントです！**

血糖コントロール良好: 血糖値が 70~180mg/dl の範囲内で収まっている

血糖コントロール不良: 血糖値が 180mg/dl を超えることがある

(一般公益社団法人糖尿病学会より)



ただ感染症を怖がるのではなく、正しく理解し、身体のメンテナンスをしていきましょう！

3. 糖尿病を改善する(悪化させない) 為のセルフチェック

血糖値、HbA1c を定期的に測定していますか？

血圧を定期的に測っていますか？

食事の食べる順番は野菜からですか？

食事は腹八分目にしていますか？

体重計に毎日のっていますか？

定期的に運動をしていますか？

主治医とのコミュニケーションはきちんと出来ていますか？

管理栄養士の指導を受けていますか？

処方されたお薬を正しく服用していますか？

* 合併症のある方の運動は医師に確認して下さい。



4. さて、どうやって血糖コントロールしよう!?

・**食生活の改善**: **当院では管理栄養士が常駐しています。免疫力を高める食事、バランスの良いメニューの紹介、個々の生活習慣や疾患の程度に沿って栄養相談を行っています。食習慣の改善は血糖値のコントロールにとっても有効です。**

・**運動の習慣付け**: お勧めはウォーキング! このコロナ禍で1人でも出来、お金もかかりません。隙間時間を有効に活用しましょう。



3月号担当者コラム <有名な歴史上の人物も糖尿病だった! ?>

糖尿病の歴史はとても古く、藤原道長、織田信長、夏目漱石、明治天皇など多くの偉人も糖尿病を患っていたと言われています。その昔、裕福な人となる『贅沢病』と言われていました。

けれども現代は飽食の時代。誰もが糖尿病の危険と隣り合わせです。原因も対処法も分かり、治療法も確立されてきましたが、今、糖尿病でない方も平日頃から食事や、運動を心がけましょう。