



小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために



冬に流行する感染症

糖尿病でコントロールが悪い患者さんは、免疫の働きが悪く、感染症に対する抵抗力が落ちています。

1. インフルエンザ

毎年冬から春にかけて流行するインフルエンザを季節性インフルエンザといいます。主に A 型と B 型があります。原因となるウイルスは少しずつ変化しているため、毎年厚労省が次の流行株を予測し、ワクチンが製造されます。もともと、インフルエンザウイルスは水鳥のおなかの中に住んでいて、それが、巡り巡って人間の間で流行するようになったものです。時々これまで人間には感染しなかったタイプのインフルエンザウイルスが人間への感染性を獲得して新型インフルエンザとして流行が起こります。初めてのウイルスには免疫を持っていないし、ワクチンもない

ので大流行になるのではと心配されます。2009 年に新型インフルエンザとして流行した H1N1 型のインフルエンザも、いまでは季節性インフルエンザの扱いになりました。



インフルエンザの症状

強い寒気と共に 38 度以上の高熱がでます。全身の関節痛、筋肉痛、頭痛も強く、普通のかぜに比べ重症感があります。健康な人は 7 日程度で回復しますが、気管支炎や肺炎などの合併症も起こしやすく、コントロール不良の糖尿病患者さんは注意が必要です。

2. ノロウイルス胃腸炎

ノロウイルスの感染には 2 つの経路があります。ウイルスが付着した食べ物を生で食べて感染するもの(食中毒タイプ)と、感染した人の糞便や吐物から直接ウイルスをもらうもの(ヒト-ヒト感染)の 2 つです。集団感染で話題になるのは、もっぱらこのヒト-ヒト感染です。ノロウイルスは感染力が強くごくわずかな量でも感染してしまうため、トイレの後の手洗いが不十分だったり、吐物の後始末が不完全だったりすると、触れた手や、舞い上がったほこり吸い込むことを介して移っていきます。

アルコール消毒はあまり効果なく、流水と石鹸で良く手を洗うこと、便や吐物で汚れた衣類や敷物などは次亜鉛素酸ナトリウム(ハイター)で消毒します。

ノロウイルス胃腸炎の症状

吐き気、おう吐、下痢の胃腸症状と発熱です。特効薬はなく、脱水症にならないよう水分をしっかり摂って様子を見ます。健康な人なら 2-3 日で回復しますが、糖尿病の患者さんでは脱水症を起こしやすく、また、食事もとれなくなるため、血糖も不安定になります。1 型の患者さんではケトアシドーシスを起こす危険があります。



3. インフルエンザやノロウイルス胃腸炎になったら

脱水症を予防しよう

水分をしっかり摂りましょう。スポーツドリンクは糖分が多いので、飲み過ぎに注意しましょう。食欲がない時にはスープや汁物を飲みましょう。ダオニールやアマリールなど長時間作用する内服薬を飲んでいる方やランタス、レベミル、トレシーバなどの持効型インスリンを打っている方は食事が取れない場合、その効果が続く間、糖分を含んだ飲み物が必要かもしれません。



血糖を測定しよう

血糖測定できる方は必ず測ってみましょう。体調によっては食べていないのに高血糖になっている場合があります。日頃のない高血糖が続く場合は受診しましょう。

1 型の患者さんは

絶対にインスリンをやめてはいけません。食べられなくても基礎インスリンだけは必ず打ちましょう。血糖値をモニターしながら速効型インスリンを適宜使用しましょう。血糖変動が激しい時は早めに受診しましょう。

4. ワクチンを打とう

今年も 10 月からインフルエンザワクチンの接種が始まります。糖尿病の方は若くてもできるだけ打ちましょう。

* 肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)

一般の細菌性肺炎の原因菌としてもっとも多いのが肺炎球菌で、80 種以上あり、そのうち 23 種類について免疫を得ることができます。肺炎すべてを防げるものではありませんが、肺炎が重症化しやすい糖尿病の患者さんではお勧めです。接種後 5 年たったなら 2 度目を受けると免疫が強化されます。

内科 柳澤