

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 644 2021年
1部60円 6月号
友の会会員は会費に含まれています
発行 東京勤労者医療会代々木病院
院長 河邊 博正
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7
TEL 03(3404)7661
http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

食事と運動による血糖コントロールで、合併症予防と感染症重症化リスクを低減

糖尿病と新型コロナウイルス感染症について

「呼吸器疾患や糖尿病などをはじめとする慢性疾患をお持ちの方は、新型コロナウイルス感染症には特に注意しましょう」と一般的に言われていますが、糖尿病と感染症のリスクはどうか関係しているのか？糖尿病についてのそもそもと感染症のリスクについて、当院の渡邊真樹子医師に聞きました。(編集部)



渡邊真樹子医師

出血し目が見えなくなると、【C】腎症（腎臓の血管に障害がおき蛋白尿や浮腫が出現、重症になると透析になる）が起ります。大きな血管に起こる合併症（大血管障害）では【E】足壊疽（足が腐ってしまう）、【G】脳血管障害（脳梗塞、脳出血など）、【K】虚血（心筋梗塞、狭心症など）が起ります。

現在の評価（自分が現在どのくらいの合併症があるのか、ある場合はどの程度重症なのか）が大切です。合併症を進行させないためには血糖コントロールが大事です。

血糖コントロールで合併症予防と感染症重症化リスクを低減

出血し目が見えなくなると、【C】腎症（腎臓の血管に障害がおき蛋白尿や浮腫が出現、重症になると透析になる）が起ります。大きな血管に起こる合併症（大血管障害）では【E】足壊疽（足が腐ってしまう）、【G】脳血管障害（脳梗塞、脳出血など）、【K】虚血（心筋梗塞、狭心症など）が起ります。

現在、新型コロナウイルス感染症が話題となっています。血糖値が上がっている状態だと免疫機能が低下します。そのため、糖尿病患者さんは感染症が一般的に重症化しやすい、コロナに感染した場合、重症化する傾向にあります。血糖値のコントロールが良ければ重症化するリスクは低く、自分の糖尿病の状態を把握することと良い血糖コントロールを保つことが大事です。コロナをきっかけに全く自宅から出ず、通院期間も空き、血糖値が上昇傾向にある方がいらっしゃると思います。コロナを気にして外出しなくなると、運動量が減り、食べる量が増え、それが結果的に糖尿病を悪化させます。予防をしてソーシャルディスタンスを保ちつつ、食後30分程度の有酸素運動を続けましょう。1日3食バランスの良い食事をとりましょう。現在の自分の体の状態を知り、合併症を予防し、健康の人と変わらない生活の質を維持することを目指しましょう。わからないことがある場合は主治医の先生や外来の看護師さん、栄養士さんなど気軽に質問してみてください。一緒に糖尿病についてみんなで考えていくことが大切です。

糖尿病とは

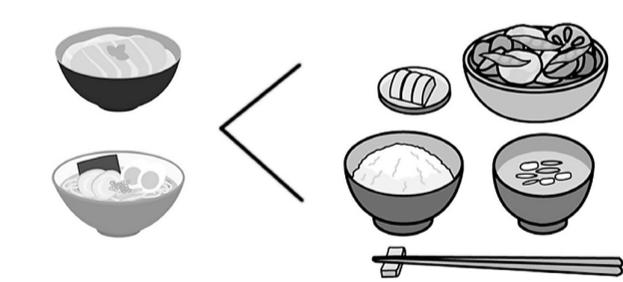
糖尿病はインスリン作製の絶対的もしくは相対的不足によって引き起こされる糖質代謝を主とする種々の代謝異常をきたす疾患群です。日本国内では、糖尿病患者予備軍の人を含めると約2000万人おり、これは6人に1人という計算になります。

糖尿病合併症は【し・め・じ】【え・の・き】

糖尿病で起きる合併症には、【し・め・じ】【え・の・き】という言葉があります。小さな血管に起こる合

糖尿病治療は食事・運動・くすり

糖尿病の治療は食事・運動・くすりの3つの柱からなっています。食事に関してはバランスよく食べるのが大事です。外食などの時も丼もの、めん類のような炭水化物の塊を選ぶのではなく定食ものを選ぶようにしましょう。炭水化物は血糖値を急上昇させ、それが血糖コントロールの悪化につながります。先に野



菜を摂取することで糖の吸収が緩やかになるのを見てみてください。また果物や羊かんやおせんべいなどのお菓子は糖質になるため、摂取量に注意が必要です。

千駄の萱

笑ひ話をひとつ。葬式で坊さんがお経をあげている。じっとしていられない何人かの子もたちが周りを駆け回り、騒ぎ始めた。しばらくは我慢していたひとりの人が、さすがに堪忍袋の緒を切らし子どもたちにひと言。「うるせえぞ、坊主」この話で笑えるかどうかはさておき、最近、笑っていますか。乳児が一日に笑う回数は400回ほど。それに比べて大人は何と驚きの15回ほど。自らの一日を振り返ると、15回も笑っているかどうか怪しいものです。社会全体が何となく笑いを失っているような、笑ってはいけないような気配をまとっている昨今。社会風刺すら許されないような空気があります。長年、新聞に社会風刺の漫画を連載しているしりあがり寿さんは、笑いが持っている、人を傷つける力が弱い者に向かっているといけないが、今は力を持っている者に向けることも許されない感じがある、ラジオで語っている、あなたの力を笑った▼時の権力を笑い飛ばし、あなた方のやっていると、あなたはわかっていないことばわかしいのだと言ったことすら憚られるような、息が詰まる世界なんて、嫌ですよね。(け)