



VOL. 79
09年 11月

今月の
特集

糖尿病患者のインフルエンザ対策



血糖の悪い方はインフルエンザにとくに注意して！

「糖尿病患者はインフルエンザに要注意」といわれる理由の多くは、高血糖に関連しています。つまり糖尿病であっても血糖管理がしっかりしていれば糖尿病でない人とあまり変わらないということ！普段の血糖コントロールが不良な方はがんばって血糖を改善させる必要があります。それ以外では①進行した合併症（とくに腎障害）のある方、②妊婦や小児の方、③ご高齢の方が要注意とされています。またインフルエンザにかかった時には、普段以上に血糖コントロールに注意しましょう。次のような症状の時には迷わず診察を受けるか電話連絡をするようにしましょう。

- 1) 39度以上の発熱や350mg/dl以上の高血糖が半日以上続く場合、2) 息苦しさがひどい時、3) 意識がもうろうとしたり、痙攣や異常行動がみられた時。

インフルエンザは予防が第一！家族ぐるみで予防をしっかりと！

人ごみに行く時にマスク着用はもちろん大切ですが、インフルエンザは家庭内で感染することが少なくありません。家族全員が予防に気をつけることも必要です。発熱・咳・関節痛などで「インフルエンザかな？」と思ったら、マスク着用で早めに診察を受けるようにしましょう。
【予防の基本】こまめな手洗い、うがい、マスクの着用が基本です。咳をしている人からは少し距離をおくように心がけます。また他の人に移さないようにするために熱があるときはもちろん、熱が下がった後も2日くらいは外出を控える配慮をお願いします。

1型糖尿病と1型友の会

（担当：療養指導士 高橋美）

【1型糖尿病とは？】皆さんは糖尿病には病気の原因や治療法が違う2つのタイプがあることをご存知ですか？1型と2型があり日本人には2型糖尿病が圧倒的に多く、すべての糖尿病が2型であると誤解している方も少なくありません。2型糖尿病はインスリンの分泌低下をきたす遺伝因子と、過食・運動不足などの生活習慣や肥満・加齢などによるインスリン抵抗性（インスリンの作用を受ける反応が悪くなる事）が組み合わされて起こります。それに対し1型糖尿病は、インスリンを作る膵臓のβ細胞が生活習慣などとは関係なく免疫の異常によって破壊される事によって起こります。成人よりも小児・若年期に発症する事が多く、インスリン注射以外の治療では改善しないためためインスリン療法

が必須になります。患者さんの数も1型は糖尿病の3～5%と2型糖尿病に比べて非常に少なく、当院でも全糖尿病患者さん1250名のうち、1型糖尿病の患者さんはわずか44名です。そのため、身近に自分と同じような境遇の患者さんや仲間を見つけにくいというのが現状です。

【1型糖尿病友の会とは？】1型糖尿病友の会は、1型糖尿病の患者さん同士が親しくなるための、仲間作りのための会です。「皆はどのようにインスリンを調節しているのかな？低血糖の時の対応は・・・」等々、同じ病気、同じような境遇でなければ分からない事を1人で悩まずに、より多くの方々と情報交換しながら、できれば楽しみながら悩みやストレスを解決・小さくする事が出来れば・・・と考えています。私たち医療スタッフは、仲間作りのきっかけを作るお手伝いをしたいと考え、1型友の会を2008年7月に立ち上げました。記念すべき第1回目はクリニックの待合室で、自己紹介メインのビンゴ大会。第2回目は2009年3月にイタリアンレストランでの昼食会でした。そして第3回目は少し趣向を変えて屋外でバーベキューを9月の秋空の下、楽しく行いました。参加して下さった皆さんありがとうございました。毎回日曜日の開催のため、参加できなかった方々には申し訳なく思っています。

★来年も皆さんと楽しく過ごせるような会を行なっていきたく思いますので、どうぞまた、たくさんの方の参加をお待ちしています!!
また次回お会いしましょう！

休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが
12/25(金)～1/3(日)は
休診とさせていただきます

11月						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
12月						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

インフルエンザ対策は国を挙げて急がれていますが、感染の拡大に伴い対処法が変わることも予想されます。皆さんもテレビや新聞などで最新情報をチェックを怠りなく！！