

四季だより ~in2014冬~

本厚木メディカルクリニック 1月25日 発行

冬はインフルエンザなど感染症が蔓延する季節です。

今回は **糖尿病の患者さんと感染症との関連性** についてお話したいと思います。



1. 糖尿病に多くみられる感染症

季節に関係なく発症する感染症としては、皮膚感染としての足の水虫(白癬症)、おでき(毛のう炎)や膀胱炎(尿路感染症)、そして重症化しやすい感染症としては肺炎や結核などが挙げられます。

2. どうして高血糖が感染症を引き起こすのか。

細菌感染があると、生体内ではまず白血球が遊走して細菌を取り込み、殺菌します。高血糖が持続すると、ブドウ糖と酸素を運搬しているヘモグロビンが結合して、HbA1cが高値となります。高血糖はその白血球の作用を減弱させ、細菌が侵入しやすくなります。また、血流が低下し末梢組織で低酸素状態が進行し、その状態が続くと細菌感染の治癒が遅れます。

3. 発熱を伴う感染症は危険

インフルエンザに代表される発熱を伴う病気では、特に注意が必要です。

37度以上の発熱が24時間続くと発汗により1000ml(1リッター)以上の水分が失われ脱水状態となり、血液が濃縮して濃くなり血糖が上昇します。例えば食事は3回すると約1リッターの水分を含んでおり、食事が取れないとその分の水分を失うこととなります。またストレスに関連するホルモン(副腎皮質ホルモンなど)はインスリンの働きを抑制し、さらに肝臓からブドウ糖を放出して血糖が上がります。

4. 感染を起こした時の対処法

体調をくずした時は、原則としてクリニックに連絡して頂き、その指示を受けることが大事です。発熱が続く時や食事が取れない時は、水分補給が不可欠です。糖分を含まないお茶やミネラルウォーターが原則です。また肺炎など重篤な疾患が考えられる時は、点滴療法による水分補給と抗生剤の投与が必要になる場合もあります。経口血糖降下薬は食事が取れない時は原則中止しますが、通常の食事時間以外での補食をしながら、早めに内服薬を再開することが肝要です。血圧の薬(降圧剤)は食事が取れなくても内服を継続します。

5. シックデイルール

病気をした時の対処法をシックデイルールと呼びます。例えば下痢を起こした時は血糖が下がりやすく、水分を補給しながら、食事が出来るようになれば、食事量に合わせて、のみ薬やインスリン量を調節します。特にインスリン療法をしている患者さんは、むやみにインスリン注射を止めてしまうと発熱に伴う高血糖を来しやすく病態が重症化します。24時間以上病態が改善されない時は、クリニックに連絡してスタッフからの指示を仰ぐことが必要です。まずは感染にかからないように、その予防と体調維持に努めることです。

院長 金重秀明

【検査科より】

冬は血糖コントロールに注

冬は忘年会や新年会などで、飲酒量も増えてしまい、食事制限が難しく、体重が増加しがちです。また、寒さのために室内に閉じこもりがちになり運動不足となるのも肥満の原因となります。体重の増減と共に、血糖値も変化します。HbA1cは、過去1~2ヶ月の血糖変化の平均を示しますので、年末からお正月にかけて体重が増えてしまうと、1~3月ころにHbA1cが上昇します。また、寒さによるストレスや風邪やインフルエンザなどの感染症でも血糖値は上昇します。冬は血糖コントロールが乱れる原因が多い季節です。普段からHbA1cのグラフをつけてみたり、こまめに体重を測定して自分の血糖コントロールに気をつけてみましょう。また、血糖自己測定を利用するのもよいでしょう。いろいろな場面で(食事の前後、運動後など)測定し、血糖値を自分で把握することで、血糖コントロールに役立てることができます。

興味のある方は、スタッフまでお知らせ下さい。

検査技師 古賀一美



【栄養科より】

風邪の時の食事 : しっかりとバランス良く栄養を摂ることが大切 !

風邪にかかると想像以上に体力を消耗しますので、消化に良く、エネルギー源となる炭水化物や、体を温めてくれるタンパク質、免疫力を高めるビタミンA、C、Eをしっかり摂りましょう。

(野菜・果物・豆・きのこ・海藻・ヨーグルト)

食事のポイント: 部屋も同時に暖めてくれる鍋物が最適。消化の良い煮込みうどんや雑炊などの1品料理の時は、栄養バランスを考えて具だくさんになるようにしましょう。



1. 咳が出る時: 喉の通りの良い物を食べる。固い食べ物や、水気の多い食べ物は、喉を刺激するため、むせる原因になります。喉を通りやすく口当たりの良い食べ物が向いています。(茶碗蒸し、湯豆腐、ゼリー、ポタージュなど)
2. 鼻が詰まっている時: 湯気の立っている温かいものを食べる。湯気で鼻づまりを一時的に解消。温かい料理、汁物(雑炊、煮込みうどん、グラタン、生姜湯など)がよいでしょう。
3. 熱がある時: 水分を多くとる。発汗作用のあるネギを入れた汁物、ビタミンCも一緒にとれる果物、体が熱を持っているため卵豆腐、刺身、プリン、アイスクリームなど冷たい物も食べやすいでしょう。

食事療法は一休みして、まずはしっかりと食べて、休養をとり、長引かないようにしましょう。

栄養士 宅万弘美