

## 新型コロナウイルスと向き合う .....

世界中で猛威を振るう新型コロナウイルスは、私たちの生活や人生に至るまでさまざまな影響を及ぼしています。感染を恐れて閉じこもりがちな生活になっている人も少なくありません。

この苦境を乗り越えるためには、根拠のある正しい知識に基づいて正しく備えることが望まれます。

## 糖尿病と新型コロナウイルス感染症の関連 .....

高齢者はさまざまな感染症にかかりやすく、重症化しやすいことが知られています。新型コロナウイルス感染症にかかると、肺炎を合併したり重症化したりする傾向があります。

さらに、糖尿病をはじめ慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、心血管疾患などの持病や、肥満があると重症化しやすいことも報告されています。重症化には免疫系の暴走が関わっていると考えられていますが、肺の他、血管や心臓にも直接感染するため、急激に多臓器不全を来す可能性も示唆されています。未だ分からないことが非常に沢山あるため、世界中で研究が行われています。

### 一問一答

**糖尿病があると、新型コロナウイルス感染症にかかりやすい？**

**いいえ.**

糖尿病患者さんがかかりやすいとはいえません。

**糖尿病があると、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすい？**

**はい.**

糖尿病があると重症化するリスクがあります。

**血糖コントロールの良し悪しが、重症化に関係する？**

**はい.**

コントロールが不良な場合、死亡率が高いとの報告があります。ただし、コントロールが良好な場合の死亡率は糖尿病がない人と同等であることも報告されています。

## 日常生活で気をつけること .....

閉じこもりがちな生活が続くと、運動不足や食生活の乱れにより、体重が増えたり、血糖コントロールが悪くなったりすることが少なくありません。また、孤立を深め、不安を募らせる人が多くなることが懸念されます。

- 糖尿病の治療を続けましょう。
- 座っている時間をできるだけ短くしましょう。
- 屋内では、ラジオ体操やレジスタンス運動、ストレッチなどを取り入れましょう。
- 人混みを避ければ、屋外での散歩や運動を制限する必要はありません。
- 食べ過ぎに気をつけ、バランスのよい食事を心がけましょう。
- 規則正しい生活や十分な睡眠を心がけましょう。
- 口の清潔を保つため、毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。
- 電話やインターホン越しに会話を楽しんだり、手紙やメールで交流したりしましょう。

## シックデイの対応 .....

感染症などによる発熱や嘔吐、下痢などで食事が困難になった場合をシックデイといいます。新型コロナウイルス感染症でも同様の状態に陥ることがあります。ただし、対応については普段のシックデイと変わりはありません。

- 安静と保温につとめましょう。
- 水分を十分にとりましょう（脱水の予防）。
- スープやお粥やうどん、ジュースなど、消化の良いもので炭水化物をとりましょう。
- インスリン注射は自己判断で中止しないようにしましょう。
- 飲み薬はその種類や食事量によって調整が必要になります。
- 可能なら、血糖自己測定をこまめに続けましょう。
- 対応に困ったときは、主治医に相談しましょう。

## 受診を考えるべき場合 .....

- 高熱や消化器症状（嘔吐や下痢、腹痛など）が続くとき
- 意識状態が悪化するとき
- 24 時間にわたり経口摂取ができなかったり摂取量が非常に少なくなったりするとき
- 低血糖を繰り返すときや、血糖値が 350 mg/dl 以上の高血糖が続くとき