

糖尿病患者がCOVID-19(コロナウイルス)感染症と共に生きる

日本糖尿病協会のデータによると「糖尿病があってもコロナに罹りやすいとは言えない」しかし「糖尿病があるとコロナで重症化するリスク高くなる」として「重症化しないためには普段の血糖コントロールを良好に保つことが大切である」といっています。

コロナの感染を防ぐためには「手洗い・手指消毒」「マスクの着用や咳エチケット」「密閉・密集・密接の3密をさける」「正しい情報をもとに新しい生活様式を身に着ける」ことが大切です。

新しい病原体による感染症を「新興感染症」といいます。今までも、HIV・エボラウイルス病・腸管出血性大腸菌感染症・鳥インフルエンザ・SARSなどがありましたが、いずれも予防薬や治療薬の開発には長い時間がかかりました。

私達は、正しい情報や知識をもち、ウィズ糖尿病、ウィズコロナの新しい生活様式を患者と共に考え、コロナと戦っていきましょ。

新型コロナウイルスについて注意すること

- ・潜伏期：約1〜14日間(平均8日間)
- ・症状：発熱・風邪症状(咳・咽頭痛・頭痛・関節痛)・呼吸困難感・下痢おう吐・結膜炎・嗅覚味覚障害など
- ・重症化する基礎疾患：糖尿病・慢性呼吸器疾患・心不全・がん患者(抗がん剤や免疫抑制剤での治療)・高齢者
- ・接触歴：感染者との接触や感染者と接触した人との接触、感染流行地域(北海道・東京・茨城・埼玉・千葉・大阪・京都など)への滞在や流行地域に行った家族や知人との接触
- ・行動歴：宴会や法事・パーティーなどに参加した・夜の繁華街や濃厚な接触を伴う店での滞在・ライブハウスやカラオケ店などへの滞在・その他3密の場での滞在
- ・コロナ感染症の相談窓口  
香川県新型コロナウイルス健康相談コールセンター  
0570-087-550



学会・研修会のご案内  
認定更新のための研修単位が取得できる予定の研修会をお知らせします。

★第63回日本糖尿病学会年次学術集会  
日程：2020年10月5日(月)〜16日(金)  
場所：Web開催

★日本糖尿病学会第58回中国・四国地方会  
日程：2020年10月23日(金)〜11月8日(日)  
場所：Web開催

★第23回日本腎不全看護学会学術集会・総会  
日程：2020年11月23日(月)〜12月6日(日)  
場所：Web開催

★第55回糖尿病学の進歩  
日程：2021年3月5日(金)〜6日(土)(予定)  
場所：北海道・札幌(予定)  
第2群4単位

★Web開催の単位申請は2021年3月31日までに開催されるもので、参加証が必要です。詳しくは日本糖尿病療養士認定機構のホームページでご確認ください。  
★中止・延期・開催方法が変更になる研修会・学会もありますので、ご確認の上ご参加ください。

「新しい生活様式での運動療法」  
高松赤十字病院 糖尿病療養指導士 馬場里美

新型コロナウイルス感染症の拡大により、春先以降外出を控えている方が多いと思います。外来患者さんの話を聞いても、「春からは散歩を控えている」「ジムは休んでいる」とほとんどのの方が以前のような運動療法を実践できていないようです。

今までは、冬になると運動療法を中断する患者さんが多かったと思いますが、今年は春先から運動ができていないので、今運動を再開しないと一年以上運動療法ができていないという大変困った状況になります。

七月五日の健康新聞(四国新聞)では、ウォーキングの留意点として、①一人又は少人数で実施する、②空いた時間、場所を選ぶ、③他の人との距離を確保する、④すれ違う時は距離をとるといふ四点を挙げています。

東京では、この四点を守るのには難しいかもしれません。しかし、ここは香川県です。私も、時々夕食後に自宅周辺を散歩しますが、すれ違う人は数人、すれ違う車も数台という環境で、四点は確実に守られています。患者さん

の自宅周辺も、私ほど完璧ではなくてもよく似た環境ではないかと思えます。患者さんと話をし、今までのように運動はできなくても、何か代わりになる運動を見つけれられるように支援できたらと思っています。

これから行楽シーズンです。去年までは、栗林公園や玉藻公園は外国からの観光客でいっぱいでしたが、今年は観光客自体もすく減っています。特に六五歳以上の方は無料なので、平日の散歩にお勧めです。玉藻公園で鯛に餌をやって、散歩すれば、コロナうつも吹き飛ばせると思えます。

皆さんも「新しい生活様式での運動療法」を患者さんと話し合ってみませんか。

◆編集後記  
新型コロナウイルス感染者が増加し、コロナを考えると生活できなくなってきました。コロナと共に生きるために、正しい知識を持ち、新しい生活をしていければと考えています。  
木村裕美・串田久美

発行所 香川県糖尿病療養指導士看護ネットワークの会  
http://www.qnckai.org