

# 糖尿病ふれあい通信

第230回 2020年2月号

みなさんこんにちは。新型コロナウイルス、インフルエンザ等流行しております。手洗い・うがいを徹底しましょう。今回は「新型コロナウイルス」についてのお話です。



## ～新型コロナウイルス感染症～

現在、大流行している新型コロナウイルス感染症とは、過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

どうやって感染するの？…感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、それを鼻や口から吸いこみ感染する場合（**飛沫感染**）や、感染者がウイルスのついた手で電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなどを触り、その手で目、鼻、口を触って感染する場合（**接触感染**）があります。

感染を予防するにはどうすれば良いの？…過剰に心配することなく「**手洗い**」「**マスク着用**」「**咳エチケット**」等普段の感染症対策を徹底してください。

### ※マスクの効果は？

予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

ただしマスクは咳やくしゃみによるウイルスの飛散を防ぐ効果が強いと言われておりますので、咳などの症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。



首相官邸ホームページ 新型コロナウイルス感染症に備えて  
～一人ひとりができる対策を知っておこう～ 一部抜粋

早春に土から葉よりも先に花茎を出し、その茎の先に蕾をつけ、それをふきのとうと呼びます。独特の苦味と芳香があり、苦味成分のケンフェールは活性酸素を抑制する効果があり、芳香成分のフキリドは胃腸の働きを良くする効果があるとされています。

今月の旬の食材『ふきのとう』

参考：  
オールガイド  
成分表



### 次回糖尿病教室

今月の糖尿病教室は  
**感染対策のため、中止となりました。**

## きょうたけ栄養士コラム



### 良眠のために

免疫力が低下するとインフルエンザや風邪などに罹りやすくなります。そのために睡眠（良眠）が不可欠です。さらに睡眠障害は糖尿病・高血圧・心疾患などの生活習慣病に罹りやすいことも明らかになっています。

今回は良眠のための食事はどのように気をつければよいかをご紹介します。

①夕食は寝る3時間前に摂るのが理想

②肉類・魚類・豆・乳製品に含まれる「トリプトファン」はメラトニン（睡眠ホルモン）の正常な分泌を促すセロトニンの原料になる

③魚介類に多く含まれる、「グリシン」は体温を低下させ、自然な入眠をサポートしてくれる

他にもお風呂の入り方・臭い・音・照明など様々な要因により、睡眠の質が変わります。一度、睡眠について考えてみるのはいかがでしょうか。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

# 糖尿病教室のお知らせ

2020年

- 1月 糖尿病の検査のお話（検査科）
- 2月 **今月は中止となりました**
- 3月 看護師のお話（看護部）
- 4月 お楽しみイベント【4/4（第1土曜日）実施予定】
- 5月 薬のお話（薬剤科）
- 6月 食事バイキング
- 7月 糖尿病専門医のお話（小川栄一先生）
- 8月 看護師のお話（看護部）  
【8/22（第4土曜日）実施予定】
- 9月 運動のお話（総合リハビリテーション科）
- 10月 栄養の話（病態栄養科）
- 11月 お楽しみイベント
- 12月 医師のお話



**今月の糖尿病教室は感染対策のため、  
中止させて頂きます。**

次回は3月21日（土）12：30～13：00

場所は病院3階会議室にて**看護師のお話**です。

ご参加をお待ちしております。

\*問い合わせ先\* 電話 312-7001（代表） 312-6139（栄養科）