

# 糖尿病ふれあい通信

第265回 2023年1月号

みなさん、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。今回は栄養科の林より「感染症の備えについて」です。



## ～新型コロナウイルスに備える～

明けましておめでとうございます。楽しい正月を過ごせましたでしょうか？今年で新型コロナウイルスが流行し4年目に突入します。以前のように緊急事態宣言やまん延防止重点措置が出されることはなく、旅行に行ったり会食をしたり楽しまれていると思います。しかし、年が明け感染も急拡大しており、インフルエンザとの同時感染の報告も多く上がっています。今回は新型コロナに感染した、あるいは濃厚接触者になったときのためにも自宅での備えを見直してみましょう。

### ①水分

災害時と違って、自宅の水道は使用できる状況にあります。水以外の水分で経口補水液やスポーツドリンクの粉末などがあるとよいでしょう。



### ②消化の良い食べやすい食品

常に自宅に置いておき、ローリングストックができる食品がおすすめです。たんぱく質源としては豆腐・卵、野菜類は玉ねぎ・人参・大根、今の時期は長ネギや白菜もよいかと思ひます。主食は冷凍うどん、白がゆのレトルトなどがあるといいですね。また、ご自身の指示エネルギーに合わせて、白がゆのエネルギーも確認しておきましょう。冷凍うどんは1玉約240kcalです。

### ③アルコール

アルコール消毒液は濃度70%以上95%以下のものが推奨されていますが、60%台のものでも有効性があるとの報告があります。またアルコール配合のウェットティッシュは濃度が低いため、アルコール消毒液と併用して使用するようにしましょう。アルコールの使用期限をも確認しましょう。開封後1～3カ月以内で使い切ることが推奨されています。

その他にあると便利なものとして、使い捨て手袋、ごみ袋(小)、保湿の夜用マスクもあると重宝します。備品や食品はネットショッピングも利用できるため、あらかじめ自宅近くの宅配をしてくれるスーパーなどを確認しておくこともおすすめです。

まずは感染しないように日々の感染症対策を引き続き怠らないようにしましょう。また、シックデイルールを主治医に確認しておきましょう。

長ネギの緑の部分にはβカロテンやビタミンC、カルシウムが多く含まれます。白い部分には発汗促進、解熱、鎮痛などの作用があります。

今月の旬の食材

『長ネギ』



参考：  
あたらしい  
栄養学

### 次回糖尿病教室

当面の間、  
感染症対策のため  
糖尿病教室は中止です。

## きょうたけ栄養士コラム



### シックデイとは

シックデイとは糖尿病の方が、感染症にかかり、熱が出る・下痢をする・吐く、また食欲不振によって食事ができないときのことを「シックデイ(体調の悪い日)」と言ひます。

このような状態では、普段、血糖コントロールが日頃良好な方でも、著しい高血糖になり大変重い状態になることがあります。1型糖尿病などでインスリンの使用が必須の方では、さらに高血糖になりやすく、注意が必要です。また体調が悪いことで、食事ができずに低血糖になる可能性もあり、血糖値の確認が大切になってきます。

シックデイの時の家庭での対応の基本を「シックデイルール」と言ひます。あらかじめ主治医と相談し、具体的な内容を決めておくようにしましょう。

参考：国立国際医療研究センター 糖尿病情報センターHP

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

いつもふれあい通信を読んで頂き、  
また糖尿病教室にご参加頂き、あり  
がとうございます。

誠に残念ですが、**新型コロナウイルス**  
**等の感染防止対策のため、当面の**  
**間、糖尿病教室は中止させて頂きま**  
**す。**

次回開催日・内容が決定次第、  
ご連絡致します。

ご理解の程、お願い申し上げます。

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