

糖尿病ふれあい通信

第239回 2020年11月号



みなさんこんにちは。秋から冬の気配になってきました。冷え込むので身体を暖め、免疫力を高めましょう。さて今回は「智美先生からのお話」です。

～新型コロナウイルス感染症と糖尿病～

新型コロナウイルス感染症の感染が広がり、爆発的な感染拡大が懸念されています。今まで当たり前だったことが当たり前でなくなり、皆さん不自由を感じておられることと思います。また、ニュースを見ていると高齢者や糖尿病などの持病を持つ方が重症化しやすいと報じており、不安に思っている方も多いのではないのでしょうか？今回は糖尿病と新型コロナウイルスとの関係についてお話ししたいと思います。正しい知識を持ってコロナウイルスと立ち向かいましょう。

①中国やアメリカでは、コロナ感染者のうち糖尿病患者の割合は、糖尿病でない人と大きく変わりませんでした。

⇒ **糖尿病があっても、コロナにかかりやすいとはいえません。**

②重症で入院したコロナ患者、さらにICU(集中治療室)で呼吸管理が必要になったコロナ感染者で、糖尿病患者の割合は高くなっていました。

⇒ **糖尿病があると、コロナで重症化するリスクがあります。**

中国のコロナ感染者では、血糖コントロールが不良の方に死亡率が高い傾向がありました。糖尿病があっても、血糖コントロールが良好な群では糖尿病なしと死亡率は同等でした。

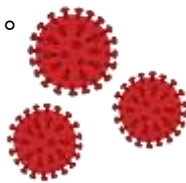
＜このデータにおける分類＞

血糖コントロール良好: 血糖値が70-180mg/dLの範囲内で収まっている

血糖コントロール不良: 血糖値が180mg/dLを超えることがある

⇒ **重症化しないためには、普段の血糖コントロールが重要です。**

公益社団法人日本糖尿病協会より資料抜粋



レタスは夏のイメージがありますが、暑さに弱いため、本来冬が旬であり、夏場に出回るのには高原レタスです。カルシウムや鉄、ビタミンCが比較的豊富です。サラダ菜やサンチュ、サニーレタスなど様々な種類があります。

今月の旬の食材『レタス』



参考:
オールガイド
食品成分表

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



免疫力を高めましょう

免疫力を高めるために、個々人取り組んでいることはあると思います。ネットやメディアで「新型コロナウイルス感染症予防に効果的」とうたっている栄養成分が話題に挙がる場合があります。しかし、特定の栄養成分を含む食品を極端に摂ることで、血糖コントロールの悪化を招いたり、医師より禁止されている栄養成分を摂取してしまうおそれがあります。

国立健康・栄養研究所は新型コロナウイルス感染症への対策として「**手洗い**」を行うのに加え、「**バランスの良い食事**」「**身体活動(運動)**」「**十分な睡眠**」といった生活スタイルを見直し、免疫力を高めておくことが大切としています。

情報の虚偽を見極める力はもちろんですが、今一度、自身の食生活・運動・睡眠を見直してみましょ。

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