

糖尿病の人向け新型インフルエンザマニュアル

発行: 特定非営利活動法人日本 IDDM ネットワーク 協力: 特定非営利活動法人みえ防災市民会議

監修: 国立病院機構三重病院 院長 庵原俊昭先生 発行日: 2009/06/23

＜多くの糖尿病の人は、インフルエンザに感染しても、重症化しません!!＞

糖尿病の人は重症化しやすいと報道されて不安になりますね。しかし、きちんと糖尿病の治療を受けて血糖管理を身につけていれば、今回の新型インフルエンザの症状は普通の人と大差はありません。

【重症化する可能性が高い人とは???】

- ・糖尿病があっても治療を受けていない人
- ・血糖管理がとても悪い人
- ・すでに合併症を発症している人 等

つまり、糖尿病が重度に進行している人です。

(治療を受けていない人は、この機会にぜひ、適切な治療を受けてください)



＜適切な血糖管理による健康な生活と前向きな心構えが大切です＞

今回の新型インフルエンザやさまざまな病気に打ち勝つためには、体が病気に打ち勝つ力(免疫力)を高めておくことがとても大切です。

糖尿病であっても、適切に対処すれば新型インフルエンザは命に関わる病気ではありません。

また、心配しすぎないこと、くよくよしないことも大切です。前向きな心構えが免疫力を高めます。

【心がけよう!!】

- ・バランスのとれた栄養の摂取
- ・毎日8時間以上の睡眠
- ・適度な運動
- ・適切な血糖管理
- ・前向きな気持ち(くよくよしない)

～体験談～「インフルエンザに罹ったら」～早期かつ慎重な対応を～

私は 17 才発症で現在 38 才、妻は 27 才発症で現在 33 才の1型糖尿病夫婦ですが、私は 5 年前に、妻は 3 年前にそれぞれ季節性インフルエンザに罹患しましたので、そのときの経験をふまえてコメントさせていただきます。

私の場合、体調不良になった直後から高熱(39～40度)と全身倦怠感があったのですが、症状が出始めて1日半の時点で病院を受診し、その場でインフルエンザと特定(簡易キットでB型と判定)されました。処方された抗インフルエンザ薬のリレンザ®も奏功したようで、自宅に帰ってからすぐに熱は38度前後まで下がり、倦怠感もかなり緩和された覚えがあります。リレンザ®以外には、通常の「シック・デイ」対応(基礎インスリンを多めにし、電解質と水分を常に補給すること)を心懸け、発症から4日ほどで熱は治まり、約1週間で職場に復帰することができました。

一方、妻の場合は、体調不良を訴え始めた日の夜中にかなりの高熱(39度前後)となったため、夜間緊急外来の診察を受けたところ、「インフルエンザに罹患し、ケトーシスを起こしている」と診断されました。

ケトーシスとの診断は意外だったのですが、1型糖尿病患者がインフルエンザに罹った場合、やはり一般健常者よりも、こうした代謝系の異常を生じ易いようです。また、タミフル®の処方を受けてそのまま自宅で療養しようとしたところ、「ケトーシスを起こしているので、厳格な体調管理が必要」とのことで、そのまま入院扱いとなってしまいました。結局3日間入院し、1日は自宅安静、職場復帰までには合計5日を要しました。

これら2例の経験から、私は、「1型糖尿病であっても重症化の心配はありません」とも、「1型糖尿病だと必ず重症化します」とも言い切れません。ただ、インフルエンザと疑われる症状が出た場合、自分だけで判断・対処しようとせず、できる限り早期に医療機関を受診するようにし、専門医の判断を仰ぐ必要があると、実感しました。

能勢 謙介 (1型糖尿病 17才発症 歴21年)

＜万が一に備えて用意しておきましょう＞

新型インフルエンザにかかった時に、即入院ではなく、しばらく自宅療養を指示されるかもしれません。それを守らず外出すると、周りの人に感染を広げて迷惑を掛けてしまいます。外出できなくても困らないように、最低限のものは備えておきましょう。

【備えておこう！！】

- ・2週間程度の食事、飲み水
(特別なものではなくいつも通りの食材)
- ・薬、医療機器
(注射器、針、血糖測定器、チップ 等)
- ・マスク(市販の一般的なものでOK)

＜ウィルスに近づかないよう工夫しましょう＞

インフルエンザウィルスは、感染した人の咳(せき)やくしゃみの飛沫に含まれて飛び散り、飛沫を直接吸い込んだり、蛇口やドアノブ、机の上に付着した飛沫を触った手で食べ物を食べたり、口を触ることによって感染します。

【気をつけよう！ 身につけよう！！】

- ・流行地域への外出を自粛する
- ・人混みに行く場合はマスクを着用し、できるだけ短時間で済ませる
- ・20秒以上の石けん手洗い、うがいを
(又は、乾燥するまでアルコール消毒)
- ・せきエチケットを実践する

一守ろう「せきエチケット」



- ・くしゃみや咳(せき)が出るときにはマスク
- ・マスクがないときは
 - ・ティッシュで口をおおい、使い終わったティッシュはすぐゴミ箱に捨てて手を洗う
 - ・服の袖で口をおおう

＜絶対に素手でのおわないこと!!＞

手のひらに付いたウィルスを人にうつしてしまうよ!!

＜ワクチンが完成したら＞

近いうちに新型インフルエンザ用ワクチンが完成します。ワクチンは感染を予防し、万が一感染しても、重症化を抑制する効果が期待できます。

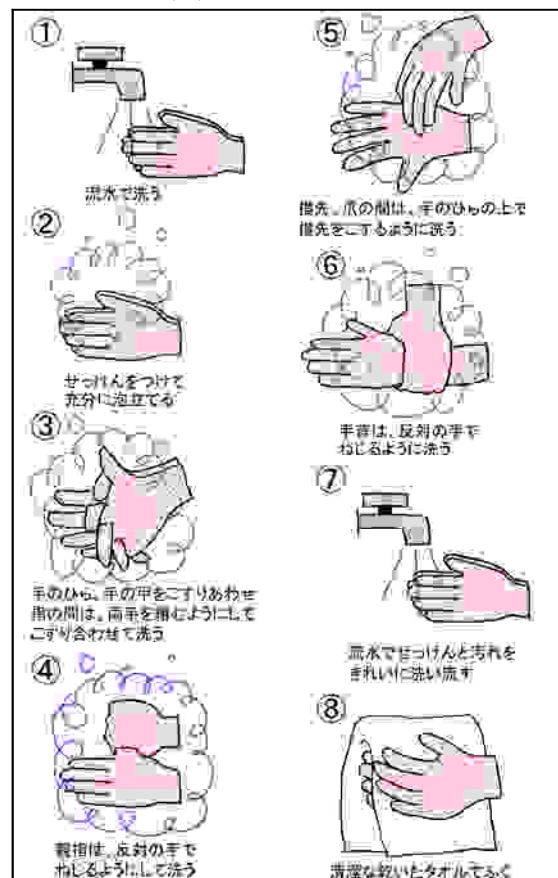
【予防接種を受けよう！！】

- ・あらかじめ、季節性インフルエンザ用ワクチンを接種する
- ・完成次第、新型インフルエンザ用ワクチンも接種する
- ・高齢者や重度糖尿病、合併症発症者は、肺炎球菌ワクチンの接種も検討する



かかりつけ医と予防接種について相談しておこう

じょうずな手洗いの仕方



帰宅時や食事前、人混みに行った後の手洗い・うがいを習慣にしておくと、新型インフルエンザをはじめ、さまざまな病気の予防に役立ちます。

＜家族や親しい人がかかったら＞

家族や通っている学校、職場などで感染者が出た場合は、通常以上に自分の体調に注意を払いましょう。初期症状を感じて、感染したかも？と思ったら、早めにかかりつけ医に連絡して抗ウイルス薬の投与等を検討してもらいましょう。

【なるべく感染しないように？？？】

- ・手洗い、うがいを頻繁に実践する
- ・マスクを着用する
- ・可能な限り感染者と部屋を分ける
- ・食事も別々にする
- ・手すりやテーブルなど飛沫が付着しそうなところは頻繁に消毒する
(次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤の希釈液で拭き掃除をする)

また、身近なところで感染者が見つかり、感染拡大を少しでも遅らせるように、様々な取り組みが始まります。生活リズムが狂いやすくなり、行動が不自由になることも考えられます。こういう時のためにも医薬品の備蓄を忘れずに。

【もしかしたら、こんな事が起きるかも？？？】

- ・濃密接触者として、
 - ・一定期間自宅待機を要請される
 - ・毎日、健康状態の問合せを受ける
 - ・外出先のホテルなどで缶詰にされる
- ・学校の休校や職場の一時休業
- ・通勤・通学時間の変更 等

＜万が一感染したら、かかりつけ医に連絡 シックディールールを実践しよう＞

インフルエンザにかかると、体内の炎症を押さえるために様々なホルモンが働いて高血糖になったり、頻尿や発汗で脱水症状を起こしやすくなります。

もし体調に異変を感じたら、発熱相談センターに連絡する前に、まずかかりつけ医に電話で相談し、かかりつけ医の診察を受けるか、発熱外来に行くかを決めてもらいましょう。そして、シックディールールを再確認しておきましょう。

【こんな初期症状に注意！！】

- ・咳(せき)や鼻水が出る
- ・突然の高熱(38℃以上)、全身のだるさ、頭痛、筋肉痛
- ・持続的な高血糖状態
(普段通り薬を使っているのに、血糖が下がりにくい)



～まずは、せきエチケットのマスクを着用～

【病院では、こんな治療を受けます】

- ・簡易診断キットによる診断
(鼻・のどの粘膜を綿棒で拭いとります)
- ・抗インフルエンザ薬の投与
(タミフル® ・ リレンザ®)
- ・高齢者、重度糖尿病、合併症発症者には追加で抗菌薬の投与をすることもあります

【自宅療養になったら？？？】

～シックディールールを実践～

- ・温かくして安静にする
- ・加湿器で湿度を 60%程度に保つ
- ・決められた時間おきに血糖値や体温等を測定し、記録、報告する
- ・決められた薬をきちんと飲む
(熱が下がっても勝手にやめないこと)
- ・糖尿病の薬やインスリン注射は絶対に中止しない
- ・食欲が無くても、できるだけ普段通りの食事を食べる
(食べられないときは、麺類やお粥等の糖質を少量ずつ回数を増やして食べる)
- ・水分と電解質を十分にとる
(水やお茶、スポーツドリンク等)

【危険信号!! こんな症状が出たら、自宅療養を指示されていても、すぐ病院に連絡しよう!!】

- ・速い呼吸、呼吸困難、息切れ
- ・顔色の悪化
- ・胸や腹部の痛み、または圧迫感
- ・急激な、または継続的なおう吐
- ・突然のめまい
- ・昏睡や意識混濁、意識喪失
- ・熱や咳(せき)などの症状がいつまでたっても緩和せず、ひどくなっていく
- ・血糖値が 60mg/dL 以下、または 300mg/dL 以上に留まる
- ・急激な体重減少(高血糖状態のサイン)

- 子供の場合は、以下のような場合もあります
- ・激しいかんしゃくなど落ち着きを無くす
 - ・水を飲まない



こんな症状が出ていたら、重症化や肺炎等の合併症の併発、糖尿病の悪化などが考えられます。迷わず病院に連絡してください。

～監修者からのメッセージ～

新しく人の間で流行が始まったブタ由来インフルエンザウイルス (S-OIV) 感染による症状は、日頃経験する季節性インフルエンザウイルスの症状(発熱、咽頭痛、筋肉痛など：インフルエンザ様症状)と同じです。S-OIV の病気の強さ(病原性)も、通常の季節性インフルエンザウイルスと同じレベルで、感染力は麻疹や水痘と比べると弱く、同じ部屋に1時間一緒にいても感染を受けないと考えられています。



インフルエンザにかかると、抗インフルエンザ剤(タミフル®、リレンザ®)を使用しなければ、38℃以上の熱が数日続きます。10歳代以下のこどもでは、抗インフルエンザ剤の使用、未使用に関わらず、インフルエンザ発症48時間以内は、うわごとを言ったり、訳のわからないことを言ったり(異常言動)、怖い夢をみたり、突然おきだして動き出したり、時に道へ飛び出したり(異常行動)、と、子どもの行動に注意が必要です。

慢性肺疾患を持つ人、慢性心疾患を持つ人、免疫不全の人、妊婦、糖尿病(肥満をとまなうタイプ)の人などは、季節性、新型を問わず、インフルエンザを発症すると重症化するリスクの高い人たちです。糖尿病の人では、日頃のコントロールが悪い人は要注意です。インフルエンザで入院を必要とする人は、熱によりけいれんをした人(時に脳症の危険があり)、異常行動をした人、脱水をしている人、肺炎を合併している人、重い中耳炎を合併している人、などです。

日頃の糖尿病のコントロールが S-OIV への備えです。S-OIV が新型インフルエンザウイルスならば、登場してから3年のうちに誰でも一度はかかる病気です。S-OIV を怖がらずに冷静に対応してください。かかりつけ医はあなたを支えます。心配事はぜひ相談してみてください。

国立病院機構三重病院院長 庵原俊昭先生(小児科医 H20年度厚生労働省プレパデミックワクチン研究班班長)

このマニュアルは2009/6/1現在の状況に基づいて作成されています。新型インフルエンザについての最新の情報や流行地域は、厚生労働省のホームページや地元自治体等でご確認ください。



特定非営利活動法人 日本 IDDM ネットワーク

〒840-0801

佐賀県佐賀市駅前中央1-8-32 iスクエアビル3階
市民活動プラザ内 レターケース No.42

E-mail: i-net@isis.ocn.ne.jp TEL/FAX: 0952-20-2062

http://www5.ocn.ne.jp/~i-net/top.html

私たちは、全国の1型糖尿病を中心としたインスリン注射が必須な患者やその家族を支援するNPO法人です。