

インフルエンザの症状

セキ、鼻水等、かぜの症状のほかに急な高熱（38 以上）・寒気・ふるえ・頭痛・筋肉痛・関節痛などがみられ、体のだるさ等全身の症状もみられます。

- 十分な睡眠をとる
- バランスのとれた食事をとる
- 手洗いをする
- うがいをする（20秒以上）又はうがい薬使用
- 人ごみや繁華街への外出を極力避ける
- 予防接種を受ける



インフルエンザにかかった時の為に

インフルエンザに備えて、発症が疑われる場合の対応策を事前に主治医に相談しておきましょう。

- 水分は少なくとも1日1リットルはとる
- 安静にして、十分な休養をとる
- 暖かくして、加湿器で湿度60%程度に
- 早めに医療機関を受診する
- 処方された薬は指示通りにの
- いつも飲んでる薬も忘れずに
- まわりの人にうつさないようにする

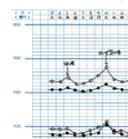


糖尿病の方

血糖コントロールをしっかり

インフルエンザに限らず感染症にかかると、血糖値がいつもより上昇することがあります。次の事に気をつけましょう。

- 検査と記録 体調が悪い時こそ、血糖値・体温・ケトン体をまめにチェック
- 測定値や症状などを主治医に連絡し、適切な指示をもらう
- インスリン量 いつもより血糖値が高い場合や、食事がとれない場合は主治医に相談を
- 普通の食事を 体力をつけようとして無理に食べ過ぎない
- 食べられない時 消化の良い麺類やお粥などを少量だけでもとる
- 冷たい牛乳や炭酸飲料は避ける



シックデイ（体調が悪い時）

糖尿病治療中の方が発熱・下痢・おう吐を起こしたり、食事が十分にとれなかったりする場合をシックデイといいます。シックデイではうまく血糖コントロールが出来ない場合があり、特に注意が必要です。

なぜ、うまく血糖コントロールが出来なくなる？

病気などでストレスが加わるため、普段より血糖値が上昇してしまいます。さらに、発熱・下痢・嘔吐や発汗が続くとことで、脱水や高血糖も起こりやすくなってしまいます。

