

施設長 各位

那覇市医師会
会 長 山城 千秋
常任理事 田名 毅



日頃より予防接種事業及び感染症対策にご支援ご協力賜り、感謝申し上げます。
早速ですが、長田光司先生（ながた内科クリニック）より「糖尿病と感染症」の題でご寄稿いただきました。長田光司先生より「沖縄県医師会の新聞掲載用の一般の方向けの記事ですが、掲載が7月と遅いので、那覇市医師会の会員の皆様にも読んでいただけたら幸いです。」との事でしたのでご紹介したいと思えます。日常診療に是非御活用下さい。また、糖尿病患者さんにもコピー等でご提供いただけましたら幸甚です。長田光司先生、ご寄稿ありがとうございます。

☆ 問合せ先：那覇市医師会・事務局（上地・上原） Tel 098-868-7579

.....

「糖尿病と感染症」 長田光司先生（ながた内科クリニック）

糖尿病は感染症にかかりやすい病気です。膀胱炎、腎盂腎炎、肺炎、胆のう炎、歯周病、結核、白癬症などです。

感染症になりやすい主な原因は、高血糖による免疫力低下と血流障害です。免疫は細菌やウイルスを防御する働きのことです。免疫は白血球の働きが中心です。その白血球の中で好中球は直接細菌などを食べて処理する大事な働きをします。高血糖状態では好中球の働きが低下します。リンパ球の抗体産生も障害されます。糖尿病で感染や炎症が起こると血糖が悪化し感染がさらに悪化する悪循環になります。

また糖尿病患者さんでは全身の動脈硬化と高血糖状態により血液の流れが悪くなります。末梢組織で血流が悪くなると白血球がウイルスや細菌を攻撃できなくなります。末梢組織への栄養や酸素、薬剤の移行も不十分になり、感染で破壊された組織の修復が遅れます。新型コロナウイルスは高齢の糖尿病の方が重症になるようです。新型コロナウイルスは肺炎だけでなく血管の障害や血液の固まり（血栓）ができるという報告があります。糖尿病ではさらに血栓ができやすいです。肺炎とともに血栓ができると呼吸状態が急激に悪化します。

糖尿病患者さんがウイルスや細菌感染を避けるには良好な血糖コントロールや規則正しい生活リズムが大事です。その他として①薬の服用、インスリン注射を正しく行う。 ②感染の流行時は院内感染予防のため病院の受診回数を減らし長期処方とする。 ③睡眠を十分にとる。 ④身体や口腔内を清潔に保つ。 ⑤ウォーキングなど有酸素運動で体温を上げ免疫力を高め、スクワットなどで筋力低下を予防する ⑥炭水化物の取りすぎに注意し蛋白質も十分摂取する ⑦野菜・キノコ・海藻類など食物繊維やビタミン豊富な食材を摂取する。足りない場合はサプリメントで補給する ⑧免疫力を高める味噌、納豆などの発酵食品を摂取する。 ⑨インフルエンザや肺炎球菌ワクチン接種、などです。人ごみを避ける、外でのマスク着用、手洗い、うがいなどは周知のとおりです。 以上です。