

新型コロナとインフルエンザ

2020年、世界中の人たちの生活様式を大きく変えた新型コロナウイルス感染症。特に高齢者や基礎疾患(心血管疾患、糖尿病、慢性呼吸器疾患など)がある人は、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいといわれています。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は両方とも呼吸器疾患ですが、これらは異なるウイルスによって引き起こされます。新型コロナウイルス感染症は新しいコロナウイルス(SARS-CoV-2と呼ばれる)の感染によって引き起こされ、インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によって引き起こされます。

✚ 「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ感染症」に共通する注意点

飛沫感染を引き起こし、感染力が非常に高いこと。

症状(発熱、咳、息苦しさなどの呼吸器症状、筋肉痛、倦怠感など)が非常に重篤である事。

✚ 「新型コロナウイルス感染症」のより注意が必要な点(インフルエンザ感染症と比較して)

新型コロナウイルスは、環境中に非常に長い時間残存する(2日以上)ため、接触感染を起こしやすい。重症化した場合にも感染力を維持している。

潜伏期間が長く(2~14日程度、平均5~6日)潜伏期間中に他人に感染させる恐れが多い。

今のところ有効な治療法やワクチンがない。

✚ 「新型コロナウイルス感染症」と「インフルエンザ感染症」が共有する一般的な症状

・発熱または発熱/悪寒 ・咳 ・息切れまたは呼吸困難 ・疲労 ・喉の痛み ・鼻水または鼻づまり ・頭痛 ・筋肉痛や体の痛みなど

✚ 糖尿病の方は“シックディ”対策を万全に

糖尿病の方が風邪などの感染症や体調不良をきっかけに、発熱や下痢、嘔吐、食欲不振などによって食事ができないことを「シックディ」と呼び注意が必要とされています。

シックディルール

・安静と保温に努めましょう。 ・スープなどで十分に水分をとり、おかゆやうどんなどで炭水化物を摂りましょう。 ・インスリン製剤や服薬治療中のかたは、主治医の指示に従いましょう。

こんなときはすぐ受診を！

・嘔吐、下痢が止まらないとき。 ・38℃以上の高熱が続くとき。 ・食事が24時間にわたって摂れない、またはごく少量しか摂れないとき。

✚ Withコロナの心得

①生活スタイルが変わっても規則的な生活を心がける

朝食抜き、1日2食、ダラダラ食べなどは血糖値が乱れがち。できるだけ規則正しい生活と食べ方を心がけましょう。

②家で過ごそう、でも体は動かして

時間を決めてウォーキングをするなど、1日1回は「密」を避けて外出。自宅で筋トレも良い。

③新型コロナをきっかけに自分の体と向き合う

家にいる時間が増えて、外食が減ることは、血糖をコントロールしやすい状態にあるということ。自分の体をいたわるチャンスです。

④通院や定期検診は「不要」ではなく「必要」なこと

感染を恐れて通院をやめることは、血糖コントロールに1番良くないことです。しっかり感染対策をしたうえで受診しましょう。