



病気になったら ～新型コロナとシックデイ～

糖尿病教室

2021/10/29

看護科

新型コロナウイルスについて

① ウイルスとは？

- 風邪、インフルエンザ、水痘、ムンプス、麻疹など、感染症を引き起こす病原体。
- 生物の身体の中の細胞に入らないと増えることができない。

② 「コロナ」とは？

太陽のまわりの高温のガス部分のことで「冠（かんむり）」という意味。「コロナウイルス」は、この「コロナ」に形が似ていることからつけられた。

「新型」とは？

ヒトに感染する「コロナウイルス」は、これまで風邪のウイルス4種類と「SARS（サーズ）コロナウイルス」「MERS（マーズ）コロナウイルス」の合わせて6種類が知られていました。

今回見つかったコロナウイルスは、これまでの6種類とは違う新しいタイプだということで、「新型」といわれています。

また、今回の「新型コロナウイルス」には「SARSコロナウイルス2」という名前がつけられています。

「COVID-19」というのは、新型コロナウイルスによる、感染症につけられた名前です。

新型コロナウイルスの特徴

- 呼吸器系の感染が主体。
- 8割は軽症。無症状でウイルスを保有する例もある。
- 潜伏期間は、約5日。最長で14日程度。
- 主症状は、発熱、咳、筋肉痛、倦怠感、呼吸困難などが比較的多い。頭痛、味覚障害、嗅覚障害を伴う例もある。
- 1週間以上続く発熱や呼吸器症状に注意。

新型コロナウイルスの経過

- 経過としては、
- 遷延する発熱を主体として上気道炎症症状が1週間程度続き、息切れなど肺炎に関連した症状を認めます。
- その後、呼吸不全が進行し重症化する症例があります。
- 重症化する例では肺炎の進行が早く、急激に状態が悪化する例が多いため、注意深い観察と迅速な対応が必要になります。

シックデイとは、

糖尿病の患者さんが、発熱、嘔吐、下痢、食欲不振などにより、通常の食事がとれない場合や外傷・歯の病気などの糖尿病以外の病気にかかったときをシックデイと言います。

文字通り「病気の日」です。

新型コロナウイルスに感染した時もシックデイです。

シックデイはふだんより血糖コントロールが難しくなる為注意が必要です

こんな時は、特別なルールがあります。

シックデイ・ルール

必ず守ってほしいシックデイ・ルール



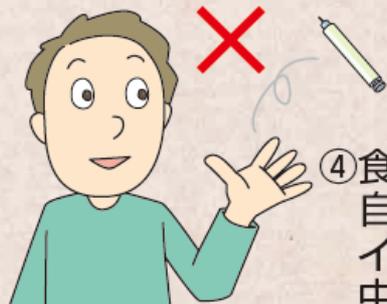
① 温かく、安静に。



② 食事や水分(1日1ℓ以上)をできるだけ摂る。



③ 病状をこまめにチェックする。
(血糖自己測定は3~4時間ごとに行う)



④ 食事できなくても、自己判断でインスリン注射を中止しない。



⑤ 早めに主治医と連絡を取るようになる。
(発熱や消化器症状が強いとき、治療薬の対応が分からないときは、必ず受診する)

対応は患者さんごとに異なります。事前に主治医の先生に相談して、自分はどうか対応すべきか、確認しておきましょう。



ルール1 温かく、安静に

とにかく、温かくして寝ましょう。

体力の消耗を防ぎ、抵抗力も高まります。

下痢などで飲食できない場合でも、水分や食事をとりやすくなり、回復を早めます。

ルール2 食事や水分をできるだけ摂る

食事や水分をできるだけ摂りましょう。

食事をして糖尿病の治療を継続できるようにします。

水分は、1日1リットル以上が目標です。

ルール3

病状をこまめにチェックする

自分の体調・状態を説明するためにいつからどのような症状があるということをメモしておきましょう。

- 血糖値
- 体温
- 食事量
- 自覚症状

* 自分の状態を医師に的確に伝えられます。

* 自分の状態を客観的に判断できます。

ルール4

自己判断で薬やインスリンを中止しない

経口薬の場合、薬によって中止するものと減量するものがあります。薬の飲み方を自分で判断する前に病院を受診しましょう。

お薬をもらったときに、自分はどんなタイプのお薬を飲んでいるのか確認してください。

インスリン注射の場合も、中止しないタイプのもがあります。自己判断で中止せず、普段から主治医と相談しておきましょう。

* 早めに電話連絡をするか受診をしてください。

ルール5

早めに主治医と連絡を取る

症状が軽いときは1日程度様子を見てかまいません。
しかし、

- 全く食事がとれない
- 下痢や嘔吐が続く
- 38度以上の熱が続く
- 高血糖が続く（250mg/dl以上）
- お薬やインスリンの量をどうしたらよいかわからない

新型コロナウイルスやインフルエンザ
等に感染しないように感染対策に注意
して元気にお過ごし下さい

ご視聴ありがとうございました。