

冬は感染症に注意しましょう！

冬になると空気が乾燥し気温が下がります。気温が下がると体温も下がり、低体温は免疫機能を低下させます。乾燥は皮膚や粘膜の保護機能を低下させ、空気中のウイルスの滞在期間が長くなります。



冬は感染症にかかりやすくなる！



インフルエンザやRSウイルスなどの呼吸器感染症や、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎などが流行します。

感染症を予防するには？

- ①適切な血糖管理を心掛けましょう。
食事・運動・服薬など治療を継続しましょう。
- ②予防接種を受けましょう。
インフルエンザ、肺炎球菌、コロナワクチン等。
- ③日頃から体調をチェックしましょう。
体調の変化や皮膚、口内に傷・異常がないか確認しましょう。



感染症にかかってしまったら、シックデイルールに従って対応しましょう。

- ①暖かくして安静にしましょう。
体力の消耗を防ぎ、回復が早まります。
- ②食事・水分・ミネラルを摂取しましょう。
発熱や下痢、嘔吐があると脱水に注意する必要があります。
- ③早めにかかりつけ医へ相談しましょう。
下痢や嘔吐で食事が全く摂れないとき、
38℃以上の高熱、激しい腹痛があるときなど。
症状を記録しておくのも医療機関で対応がしやすくなります。



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター