

新型コロナウイルスに罹った場合に、重症化するリスクとして、高齢者、心疾患や呼吸器疾患に加えて、糖尿病もその一つであると言われています。しかし大規模な統計解析がなされたわけではなく現在のところは明確ではありません。

一般的に糖尿病の方は免疫力の低下がみられます。その理由として血液中にある、白血球の一種で、細菌やウイルスに対し攻撃をしてくれる好中球と呼ばれるものが存在し、この好中球は血糖値が高ければ高いほど働きが低下するからです。

また高血糖があると局所の血流の低下が存在することがありウイルスや細菌に感染しやすくなると言われています。

米国糖尿病学会(ADA)の見解では、**血糖コントロールが良好な場合**、新型コロナウイルスによる危険性は、糖尿病でない人と同等だとしています。つまり新型コロナウイルスが蔓延している現況下では糖尿病の方は普段よりもより**一層厳密な血糖コントロールが必要**となります。

糖尿病の方で高齢、呼吸器疾患、がん罹患、心不全、脳血管疾患、腎疾患、肝疾患、免疫不全状態、妊娠、血液透析を合併する場合はより重症化のリスクが増えますのでより感染の予防に努めるべきです。すなわち頻回の手洗いやアルコール消毒を行い、密閉空間、密集場所、密接場面を避けてください。

また免疫力を維持するため血糖コントロールに加えて**十分な睡眠時間の確保、規則正しい生活、食事をする**ことであり、禁煙、禁酒を守ることです。

外出制限がなければ人の少ないところをウォーキングするのもよいでしょう。もし外出がしにくいようなら自宅で体操やスクワット運動などしましょう。特に高齢者は筋力低下、フレイル状態(注)に陥らないよう運動、食事に気を付けましょう。

糖尿病のある人が新型コロナウイルスを含めて感染症にかかると、ふだんはしっかり血糖コントロールできていても、血糖値が乱れやすくなり、急性合併症が起りやすくなります。そうした状態は「シックデイ」と呼ばれます。

シックデイの際には、脱水予防のため、十分に水分を摂取することも必要になります。普段から体温を毎日測定することも大切です。

また、感染症などによる発熱、下痢、嘔吐や食欲不振のために食事を摂れない状態になることもあります。食事が困難なときは、薬を飲んでいる人は調整が必要になる場合があるので、早期に医療機関に連絡し指示を受ける必要があります。

シックデイでなにより大事なことは、自己判断で経口血糖降下薬の服用やインスリン注射を中断してはいけません。そしてすぐに主治医に連絡をとりましょう。

注:フレイル状態とは…心身ともに虚弱な状態