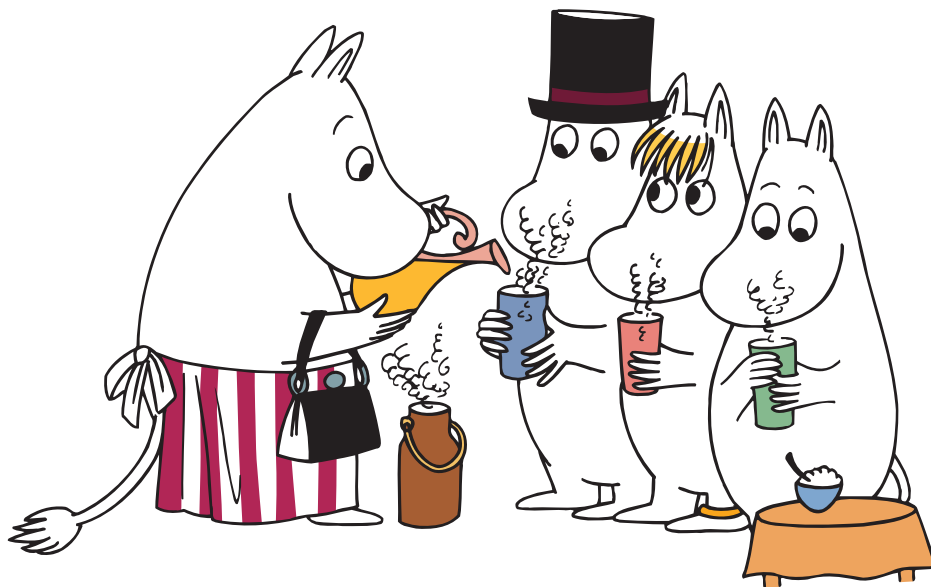


糖尿病のひとの安心メモ インフルエンザ対策

監修：独立行政法人国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター
糖尿病・代謝症候群診療部医長 本田律子先生



© Moomin Characters™

changing diabetes


novo nordisk®

インフルエンザの症状

セキ・鼻水など、かぜの症状のほかに急な高熱（38℃以上）、寒気・ふるえ、頭痛、筋肉痛・関節痛などがみられ、体のだるさなど全身の症状もみられます。

インフルエンザにかからないために

十分な睡眠をとる



バランスのとれた
食事をとる



手洗いをする



うがいをする



人ごみや繁華街への
外出を極力避ける



予防接種を受ける※



※発病期間の短縮、重病化（肺炎などになって死亡することなど）の予防が期待できます。

インフルエンザにかかった時のために

インフルエンザに備えて、発症が疑われる場合の対応策を事前に主治医に相談しておきましょう。

インフルエンザにかかってしまったら

水分は少なくとも
1日1Lはとる



安静にし、十分な
休養をとる



暖かくし、加湿器で
湿度を60%程度に



早めに医療機関を
受診する



処方されたお薬は
指示通りにのむ



まわりの人に
うつさないようにする



血糖コントロールをしっかり

インフルエンザに限らず感染症にかかると、血糖値がいつもより上昇することがあります。つぎのことに注意しましょう。



検査と記録

体調が悪い時こそ、
血糖値、体温、
さらにはケトン体を
まめにチェック



インスリン量

いつもより
血糖値が高い場合や
食事がとれない場合は、
主治医に相談を

普段の食事を

体力をつけようとして
無理に食べすぎない
ように



食べられない時

消化の良い麺類や
お粥などを
少量だけでもとる

● その他、わからないことは、主治医にご相談ください。

