新型インフルエンザ対策（A／H1N1）

感染してもひどくならないために

糖尿病

または血糖値が高い人へ

このパンフレットは、糖尿病や血糖値が高い方が、新型インフルエンザ（Ａ／Ｈ１Ｎ１）についてハイリスクである状況を理解し、重症にならないよう、必要な事柄を提供するものです。

新型インフルエンザと糖尿病の関係

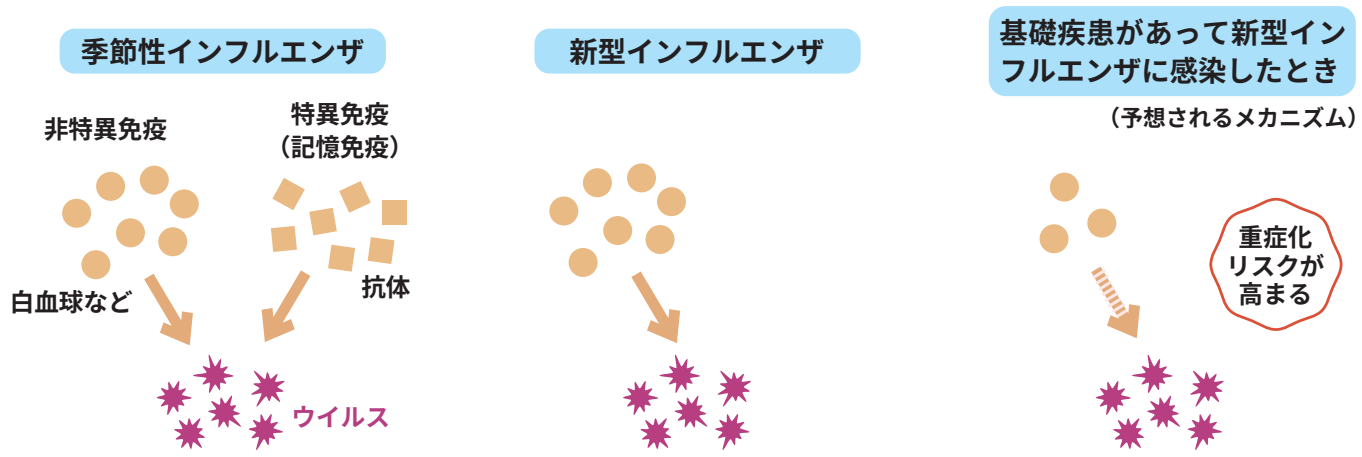
新型インフルエンザ（Ａ／Ｈ１Ｎ１）の特徴

新型インフルエンザ（Ａ／Ｈ１Ｎ１）は、２００９年春に確認され、現在、日本国内で本格的な流行を迎えています。このインフルエンザは、動物由来のウイルスが変異し、ヒトからヒトに感染するようになったものです。従来、流行が懸念されていた鳥インフルエンザとは異なり、比較的ヒトに近いブタを経由したものですので、今のところ高い病原性は確認されていません。

しかし、毎年、冬に流行する季節性インフルエンザと違って新型のウイルスであるため、大半の人は体内に、それに抵抗する免疫を持っていません。このため感染が非常に拡大しやすく、妊婦や糖尿病などの基礎疾患（持病）がある場合に重症化しやすくなるといわれています。

＜インフルエンザと闘う体内の免疫機構のしくみ＞（イメージ図）

非特異免疫・・・・・・生物が異物を排除するためにもともと持っている免疫機構
特異免疫（記憶免疫）・・・過去の感染やワクチンから後天的にできる免疫機構（抗体）



従来の季節性インフルエンザに対しては体内の免疫で闘うことができる。抗体があるため、かかっても軽くすむことが多い。

新型インフルエンザは特異免疫が働かず、非特異免疫だけで対応する。抗体がないため、非常に感染しやすい。

特異免疫が働かず、非特異免疫も弱いので、基礎疾患のコントロールがよくないと感染しやすく、重症化しやすい。

この内容は２００９年９月１７日現在の情報に基づいています。

どうして、糖尿病の人は重症になりやすいのか

インフルエンザの症状が長期化しやすいため

糖尿病や血糖値の高い人が、新型インフルエンザのハイリスクのひとつにあげられているのは、必ずしも感染しやすいからではありません。一度かかってしまうと治りにくく、重症になる可能性が高いからです。

血糖値の上昇で免疫機能が低下

血糖値が正常な人に比べて、高血糖の状態では白血球の働きが低下し、抗体をつくる免疫反応が弱まります。このためにインフルエンザの症状が長引き、肺炎などを併発しやすいと考えられています。ふだんから内服薬やインスリン注射によって、血糖が十分にコントロールできている人でも注意が必要です。

糖尿病の症状が一時的に重症になることも

インフルエンザにかかると血糖値が上昇し、通常の治療では血糖値のコントロールが難しくなります。また食欲不振と発熱による発汗、下痢によって脱水を起こす危険もあります。

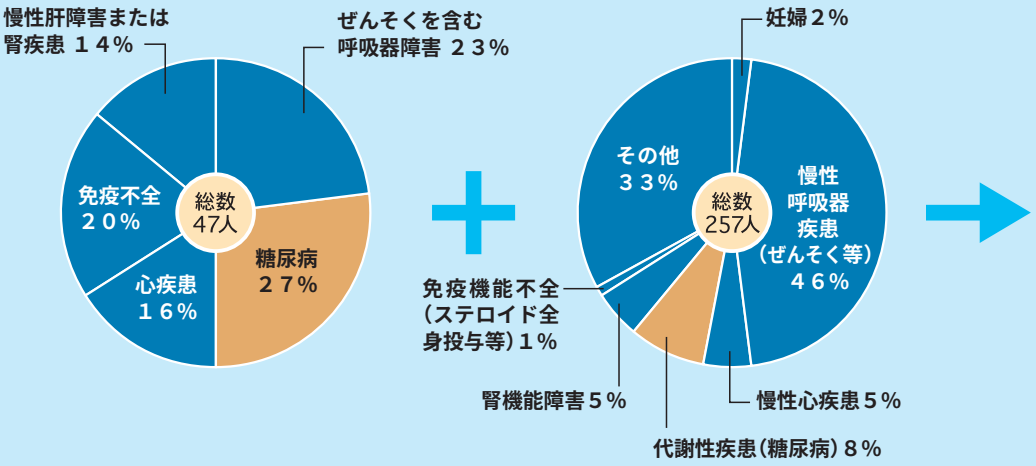
ただし、高血糖症状は、新型インフルエンザにかかったことによる一時的なものです。糖尿病の慢性合併症が発症したり、進行したりすることはなく、インフルエンザが治ってしまえば血糖値は再びもとのレベルに戻り、内服薬やインスリン注射などでコントロールできるようになります。

まずは日頃の血糖コントロールを

糖尿病の人は新型インフルエンザが重症になりやすいといっても、そのリスクは人によりさまざまで、しかも同じ人でも状況によって変化します。まず、自分の状態を常に把握し、治療を継続して血糖コントロールを保つこと、手洗いなどでインフルエンザを予防することが大切です。

さらに体調に変化があったらそれを記録し、かかりつけ医にすぐに相談するなどの対応がインフルエンザを重症化させないことにつながります。

ニューヨーク市における死亡者分析と、国内でのこれまでの事例から、インフルエンザが重症化しやすい人たちがわかってきています。



ニューヨーク市における新型インフルエンザの死亡者分析（２００９年７月現在）

新型インフルエンザによる入院患者で基礎疾患があった人（２００９年９月１日現在）
厚生労働省 ※数字は延べ人数

◆次の基礎疾患
- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

◆妊婦、乳幼児、高齢者

特に注意が必要な人とは

次の人は、新型インフルエンザにかかってしまったら注意が必要です。

1. 血糖コントロールがよくない人（HbA1c（ヘモグロビンエイワンシー）が高い人）
2. 糖尿病の合併症が進んでいる人
3. 糖尿病の高齢者
4. 糖尿病の乳幼児・児童

１血糖コントロールがよくない人（HbA1cが高い人）

インフルエンザにかかると高血糖になり、さらに血糖コントロールが難しくなります。

２糖尿病の合併症が進んでいる人

合併症にはいろいろありますが、特に「腎臓の働きが低下している人（透析が必要な人など）」と「神経障害（感覚が鈍いなど）を発症している人」は、体の抵抗力が弱くなっています。また、これらの人は、市販されている風邪薬（総合感冒薬）や解熱鎮痛薬を飲むと血糖降下作用が強く出てしまうことがあります。

３糖尿病の高齢者

のどの渇きに自分で気づきにくく、いつのまにか脱水症状や意識障害を起こしやすくなります。

４糖尿病の乳幼児・児童

新型インフルエンザ（Ａ／Ｈ１Ｎ１）では、基礎疾患の有無にかかわらず、乳幼児や児童ではときに短期間で呼吸困難に陥ったり意識障害を起こすことがあると報告されています。糖尿病のある乳幼児や児童では特に注意が必要です。

新型インフルエンザにかからないために

糖尿病であっても、予防対策は一般の人と同じです。

手洗い

物を触った手で目や鼻をこすったり、口もとに持っていかないようにしましょう。

手洗いはこまめに、石けんと１５秒以上の流水で指の間や爪の間もていねいに洗います。十分な手洗いができない場合は、アルコール手指消毒液を使いましょう。

うがい

うがいには、口の中の雑菌を流し落とす効果があります。のどや鼻から侵入したウイルスは、２０分で口やのどの粘膜細胞から吸収されるといわれますが、一方では水でうがいをすることでウイルスによる風邪の発症率が４０％下がるという調査もあります。ヨード液などのうがい薬は必要ありません。

掃　除

ドアノブ、イスの背もたれ、テーブル、階段の手すり、みんなが使うパソコンのキーボードやテレビのリモコンなどもウイルスがついていると考えて、拭き掃除やアルコール消毒をします。

特に小さな子どもがいる時は、感染者が鼻や口を拭いたティッシュはそのままゴミ箱に捨てず、ビニール袋などに入れて捨てるようにします。掃除や片づけの後は手洗いしましょう。

なお、インフルエンザウイルスは洗剤や石けん、アルコール消毒液で感染力を失います。

新型インフルエンザのワクチン（予防接種）について

体の持つ免疫のメカニズムの中で、ウイルスをたたくのは「抗体」の働きです。この抗体をあらかじめつけておこうというのがワクチンです。新型インフルエンザ（A／H1N1）のワクチンは現在製造中で、接種の方法などが検討されています。

手洗いやせきエチケットなどをわかりやすく解説した動画が公開されています

政府インターネットテレビへのリンク（予防編）

http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg2725.html

この内容は２００９年９月１７日現在の情報に基づいています。

まずは糖尿病のかかりつけ医に相談

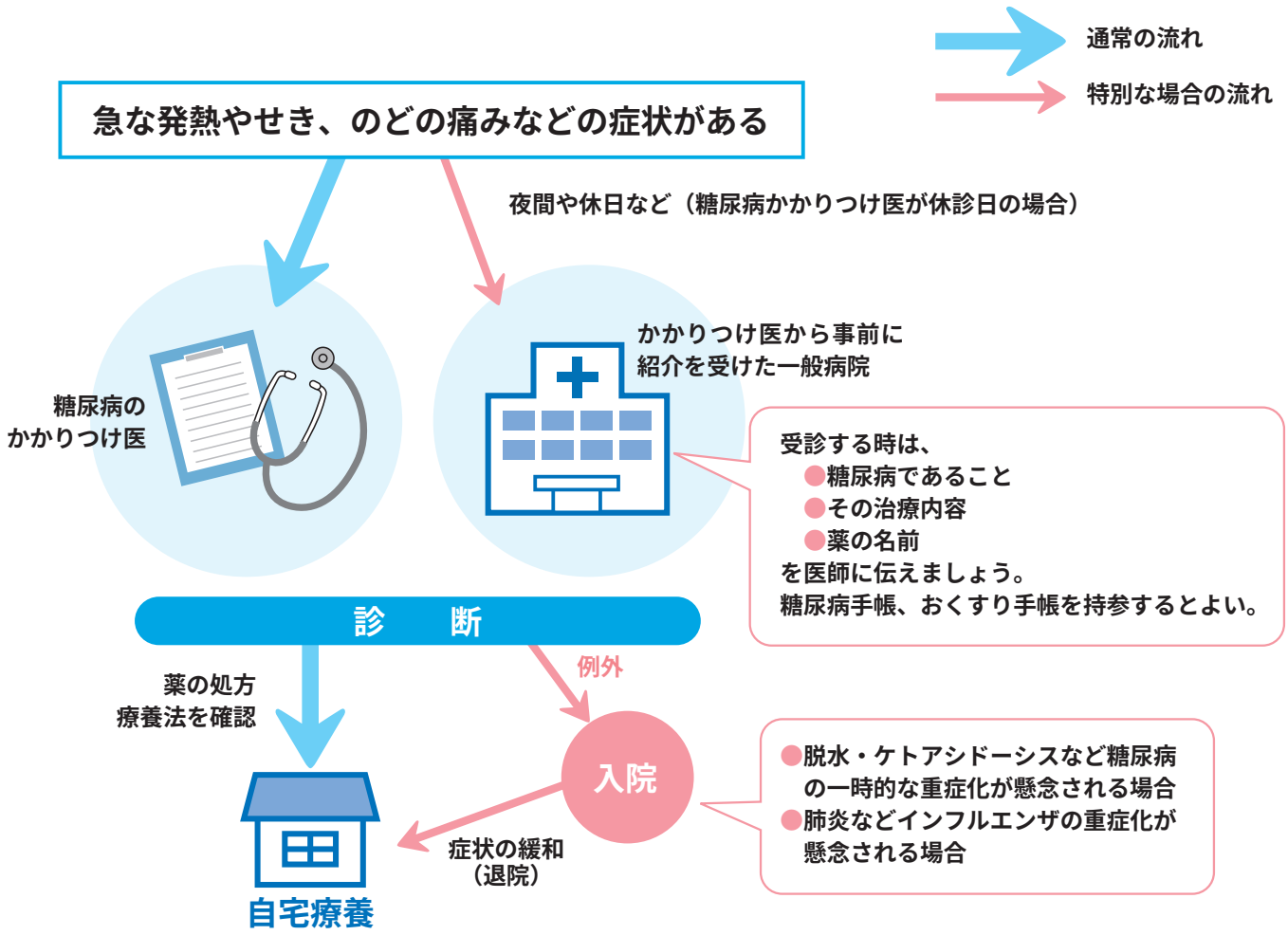
新型インフルエンザそのものによる初期症状	急な発熱、体のだるさ、関節痛、のどの痛み、頭痛、せき、鼻汁など
インフルエンザに伴う糖尿病の変化	いつもどおりのインスリンや内服薬の量でも血糖値が下がりにくい、高血糖（のどの渇き、多尿、倦怠感など）

新型インフルエンザの症状は、季節性のインフルエンザとあまり変わりません。新型インフルエンザにかかったかもしれないという疑いがあれば、糖尿病のかかりつけ医に相談しましょう。

高血糖の症状には体のだるさ、強いのどの渇き（甘い飲み物がほしくなる）、多尿（夜中に３回も４回も排尿に行く）、意識障害などが見られます。しかし、これらの症状は、多くの場合血糖値が３００mg／dl以上にならなければ現れません。ふだんより数値が高い状態が続くようなら、症状がなくても糖尿病のかかりつけ医の診察を受けましょう。

また、同じ糖尿病薬やインスリン注射を使っていても、それぞれの体の状態によって血糖を下げる作用は異なります。「高血糖になった時は、どんな場合に、どのくらい薬やインスリン注射を増減させるか」について、あらかじめ糖尿病のかかりつけ医と相談しておくことをおすすめします。

糖尿病のある人がインフルエンザにかかった時の受診の流れ



この内容は２００９年９月１７日現在の情報に基づいています。

受診の時には「糖尿病であること」を伝えましょう

新型インフルエンザの感染が疑われる場合、糖尿病のかかりつけ医が診療時間外や休診だったら、他の医療機関を受診することになります。糖尿病と新型インフルエンザの両方を治療する必要がありますから、なるべく事前に、糖尿病のかかりつけ医から他の医療機関の紹介を受けておくとよいでしょう。

診察時には担当医に①糖尿病であること、②受けている治療法、③薬の名前を伝え、④血糖値を測ってもらいましょう。また、自分で血糖値を測っている人は、いつもより測定回数を増やして（たとえば、１日４回の人は７回にするなど）、その数値をメモやノートなどに書き、受診の際に医師に見せましょう。

事前に紹介を受けていない人は、都道府県の新型インフルエンザ相談窓口や保健所の発熱相談センターに電話で受診先を相談してください。

なお、新型インフルエンザの疑いがあり病院に行く場合には、他の人への感染を防ぐため、必ずマスクを着用しましょう。

●抗ウイルス薬を発症後なるべく早期に

新型インフルエンザの治療には、抗ウイルス薬のタミフル（飲み薬）やリレンザ（吸入薬）が処方されます。これらは体内でウイルスが増殖するのを抑える働きがあり、発症後４８時間以内に投与された場合、その効果が最も期待できます。インフルエンザをきちんと治すために、症状が軽くなっても処方された薬は最後まで使いましょう。

●抗ウイルス薬と糖尿病の薬の併用は大丈夫

抗ウイルス薬と、糖尿病の内服薬やインスリン注射を併用して副作用が起きたという報告は、このパンフレット作成時点ではありません。

自宅療養では、こんなことに気をつけて

糖尿病のある人がインフルエンザと診断された場合も、自宅療養が中心となります。インフルエンザを重症化させないことと同時に、感染をひろげないことにも配慮しましょう。

【重症化させないために】

◆温かくして、安静にする
◆医師の指導どおりに過ごす
◆インフルエンザの治療薬は処方されたとおりに使う（症状が治まっても、勝手にやめない）
◆インスリン注射や糖尿病の薬は自己判断で中止しない
◆水分を十分にとる
◆食欲がなくても、なるべくいつもどおりの食事をとる
◆血糖値や体温を測定して記録し、症状や体調を管理する

【家族に感染させないために】

◆感染者と家族は部屋を分け、睡眠だけでなく食事も別にするようにする（ただし子どもからは目を離さない）
◆部屋を分けられない時は、カーテンやついたてで居場所を仕切る
◆家族と同じ洗面所やトイレを使う時には、感染者がマスクを着用する

【外出の目安】

◆熱が下がったからといって、すぐに職場復帰や登校・登園しようとしない。解熱してから、少なくとも２日間は外出を控えるようにする

せきエチケット

ウイルスが含まれる唾液や鼻水などの飛沫は、2メートルも飛んでいることがあります。せきやくしゃみのある時はマスクを着用し、マスクのない時には口と鼻をハンカチやティッシュなどで押さえる習慣をつけましょう。

この内容は２００９年９月１７日現在の情報に基づいています。

脱水症状に注意しましょう

インフルエンザでは、発熱や下痢、嘔吐（おうと）などの症状が起こります。食欲も低下しやすくなるため、意識的に水分を補給しないと脱水を起こしやすくなります。軽い脱水では尿が少ない、なんとなく元気がなく皮膚に張りがない程度でほとんど症状はみられません。しかしそのまま放置すると頭痛を感じ、ひどくなるとけいれんや意識障害を引き起こし、非常に危険です。

発熱時によくすすめられるイオン飲料（スポーツドリンク）には、塩分とともに糖分が含まれていますので、水やお茶を飲むとよいでしょう。高齢者は体内の水分だけでなく塩分も失われがちなので、昆布茶や梅干を入れたお茶などをおすすめします。

水分は食事からもとれます。ただし、何も食べられない時は、イオン飲料でもコップ半分程度（約１００ｃｃ）なら問題はないでしょう。血糖値を測定しながら飲むことをおすすめします。

自宅療養中の食事の配慮

インフルエンザなどの感染症にかかった時は血糖値が上がりやすくなっています。とはいえ、特別な糖尿病食を購入する必要はありません。いつもどおり食べるように心がけましょう。

糖尿病の食事療法をしている人は１日３回、決まった時刻に食べることをすすめられています。新型インフルエンザにかかった時は体調不良のために食欲もなくなり、食事の回数が減り、時間帯がずれて不規則になりがちですが、心配することはありません。少量でも食べられるものを口に入れましょう。

療養中で食欲がない時の食事例としては、糖質の補給として消化のよい炭水化物（おかゆ、うどんなど）を中心に、のどごしのいいもの（プリンやゼリーなど）や塩分が含まれているものを水分の多い形（野菜スープ、味噌汁など）で食べることをおすすめします。

インスリン注射は自己判断で中止しない

1型糖尿病はホルモンの一種であるインスリンが分泌されないタイプで、血糖値に合わせた量をインスリン注射により補います。

2型糖尿病は、いろいろな原因でインスリンの分泌量が不足したり、十分に働かなかったりするタイプで、その原因に合わせて内服薬を使用したり、インスリンの不足を注射で補ったりします。

インスリンには「基礎インスリン」と「食後の追加インスリン」の2種類があり、健康な人は1日中必要な量が分泌されています。

一般に「インスリンは食後に血糖値を下げるために投与する」と考えられがちです。

しかし、食欲がなく何も食べていない場合でも、1型の人は2種類のインスリンがともに分泌されないため、注射で補わなければなりません。2型でインスリン注射の治療をしている人も、少量の投与が必要です。投与量については個人差があるため、糖尿病のかかりつけ医とよく相談しましょう。

食事をしていないなどの理由でインスリン注射を自己判断で中止すると、高血糖による意識障害をひき起こしてしまうこともあり危険です。

こんな時はすぐ病院に電話して受診

インフルエンザ そのものの重症化	**小児の場合** ●起きられない ●呼吸が速い、息苦しそう ●顔色が悪い（土気色、青白いなど） ●嘔吐（おうと）や下痢が続く ●意識障害、異常行動 **大人の場合** ●呼吸困難または息切れがある ●胸の痛みが続く ●嘔吐や下痢が続く ●３日以上、発熱が続く さらに、「せきがひどくなる」「高熱が続く」「一度解熱してまた上がる」「呼吸困難」「血たん」などの症状がみられる時は、インフルエンザの合併症として肺炎を引き起こしている場合もあります。
インスリンの効きすぎによる低血糖症状	手のふるえ、冷や汗、不快をともなう空腹感、めまい、意識障害
インフルエンザ感染に伴う高血糖症状	体のだるさ、強いのどの渇き、多尿、意識障害
脱水症状	頭痛、けいれん、意識障害

家族や介護者が気をつけること

① 症状が急変しないか

特に、小児や高齢者では急速に症状が悪化することがあります。意識や反応、顔色などをたびたび確認し、上の表のような症状があれば、すぐにかかりつけ医などに受診の連絡をしましょう。場合によっては、救急車を呼ぶことも考えます。

② 低血糖症状が出ていないか

インフルエンザにかかると血糖値が上がり、コントロールが難しくなっているため、インスリンの効きすぎによる低血糖症状が起こりやすくなります。

対策 意識を失ってしまったら、家族や介護者が「下くちびるとと歯肉の間」や「舌の裏」にブドウ糖を大さじ１杯程度塗りこみます。効果が不十分で回復が思わしくない場合は、すぐに救急車で医療機関に搬送します。

一方、意識がある場合は、あめ玉やブドウ糖・砂糖をなめさせたり、甘味飲料をコップ半分程度飲ませたりします。ブドウ糖は医師から処方してもらえるほか、薬局・スーパーでも売っています。

受診や自宅での過ごし方についてわかりやすい解説が動画で公開されています

政府インターネットテレビへのリンク（受診と療養編）

http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg2724.html

この内容は２００９年９月１７日現在の情報に基づいています。

糖尿病の治療薬は余分に保管しておきましょう

インスリン注射や内服薬などは、最低１週間の余裕をもって処方してもらうよう、次の通院日を決めましょう。

感染者が増加している地域の慢性疾患の患者（糖尿病を含む）は、かかりつけ医が了承した場合、電話での診察後、ＦＡＸなどで薬の処方を受けられることになっています（２００９年５月厚生労働省事務連絡）。詳しいことはかかりつけ医とご相談ください。

治療内容やかかりつけ医の連絡先を確認しておきましょう

どの医療機関で、どんな治療や処方を受けているかを中心に、休診の時や夜間に相談できる医療機関、日頃の血糖値などを整理して下の表に書き込んでおきましょう。そして、自分が持っているだけでなく、周囲の人にも渡しておきましょう。

糖尿病のかかりつけ医に相談してインフルエンザ感染に備えて書き込んでおきましょう

ふりがな 名　前		明治・大正・昭和・平成 年　　月　　日生まれ（　　）歳
糖尿病のかかりつけ医		
病　院　名		TEL
担　当　医		対応可能日
休診日・夜間に発症した場合の緊急対応先		
夜　　間	病院名（診療科）	TEL
休　診　日	病院名（診療科）	TEL
糖尿病の治療について		
常用している薬の名前・服用量		
日頃の血糖値	空腹時血糖　mg／dl　　HbA1c　%	体温　℃
日頃の血圧	最高血圧　mmHg　　最低血圧　mmHg　（測定日　　）	
その他特記事項		

情報ネット

新型インフルエンザ情報、および糖尿病に関する情報は、下記のホームページで見ることができます。ご利用ください。

◆厚生労働省　新型インフルエンザ対策関連情報　http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html
◆社団法人　日本糖尿病協会　http://www.nittokyo.or.jp/kinkyu_090522.html
◆国立国際医療センター　戸山病院　糖尿病情報センター　http://imcj-dm.jp/center/topics_01.html

平成２１年度厚生労働科学研究費補助金（特別研究事業）「２００９年度第一四半期の新型インフルエンザ対策実施を踏まえた情報提供のあり方に関する研究」研究班（主任研究者・安井良則／分担研究者・中山健夫／研究協力者・日本患者会情報センター）
＜患者委員＞　山田幸子（遺族）　　山本康史（ＮＰＯ法人日本ＩＤＤＭネットワーク）（五十音順）
＜医師委員＞　弘世貴久（順天堂大学医学部内科学・代謝内分泌学准教授）　　堀　賢（順天堂大学大学院感染制御科学准教授）（五十音順）

この内容は２００９年９月１７日現在の情報に基づいています。