

糖尿病通信



糖尿病・代謝内科
医師 播 悠介

当院の糖尿病チームは2019年度まで毎月、糖尿病教室を行っていました。しかし、新型コロナウイルス流行に伴い、2020年度は実施できませんでした。代わりに、少しでも役に立つ糖尿病の情報を提供できるようにニュースレターという形で「キラリ！糖尿病通信」を発行しました。2か月に1回、発行予定です。興味がある方は是非、読んでみてください。



糖尿病と新型コロナウイルス感染

今回は糖尿病と新型コロナウイルス感染に関して、患者さんからよく聞かれる質問にお答えしたいと思います。

Q. 糖尿病患者は新型コロナウイルス感染にかかりやすいんですか？

A. 一般的に健常人と糖尿病患者での新型コロナウイルスの感染率は変わりなく、糖尿病だから新型コロナにかかりやすいというわけではないと言われています。中国や米国での調査結果を見ると、感染者に占める糖尿病患者の割合は、それぞれの国全体の糖尿病患者の割合と変わりませんでした¹⁾²⁾。

Q. 糖尿病患者は、新型コロナウイルス感染時、悪化しやすい？

A. 糖尿病があっても感染率は変わりありませんが、感染した時の重症化のリスクは糖尿病患者で上昇すると言われています。（裏面に続く）

【引用文献】

- 1) Fadini GP, Morieri ML, Longato E, et al. J Endocrinol Invest. 2020 Jun;43(6):867-869.
- 2) Singh AK, Gupta R, Ghosh A, et al. Diabetes Metab Syndr. 2020 Apr 9;14(4):303-310.



米国のデータになりますが、新型コロナ患者7162人についての報告では、入院しなかった患者の糖尿病を持つ割合は6%であったのに対して、一般病棟へ入院した患者の糖尿病を持つ割合は24%、集中治療室で治療を行った患者の糖尿病を持つ割合は32%でした³⁾。このような報告から糖尿病患者は新型コロナウイルス感染時に重症化しやすいと言われていいます。ただし糖尿病の方が、すべて重症化しやすい訳ではありません。糖尿病患者で、血糖コントロールが良好なグループ（平均HbA1c7.3%）とそうでないグループ（平均HbA1c8.1%）に分けて調べた中国の研究では血糖コントロールが良好なグループでは、ほとんど死亡率が上がりませんでした。一方、血糖コントロールが不良のグループでは、糖尿病なしのグループに比べ死亡率が4-5倍上昇していました⁴⁾。

【引用文献】

3) Team CCR, Morb Mortal Wkly Rep. 2020 Apr 3;69(13):382-386.

4) Zhu et al., Cell Metabolism. 2020 ;31:1-10



新型コロナウイルス感染で重症化しないためには、普段からの血糖コントロールが大切です。コロナ禍で運動不足になりがちですが、血糖コントロールが悪化しないように気を付けましょう。（家でもできる運動療法を少しご紹介します）

3 Minutes Exercise ~3分間でキラリボディになろう~

こんにちわ☆
ここでは3分間で
出来る運動を毎号
提案していきます。



初回はストレッチ♪
運動不足になると柔軟性が低下します。
運動の前後ですること、怪我や筋肉
痛の予防になります。

【アキレス腱のストレッチ】

- ① 両手を壁について片脚を下げる
- ② 前の脚の膝を曲げる
- ③ 壁と前の脚に体重を乗せるようにしてふくらはぎを伸ばす
- ④ 左右それぞれ10秒間ずつゆっくり



【肩と背中ストレッチ】

- ① 両手を壁について、脚は肩幅に広げて立つ。
- ② お尻を後ろに突き出すようにして
- ③ 息を吐きながらお辞儀していく
- ④ 10~20秒ゆっくり伸ばしましょう

