

冬に！糖尿病のある人が気をつけたい“感染症対策”

冬は気温が下がり空気が乾燥するため、さまざまな感染症が流行しやすくなります。糖尿病のある方は、高血糖の状態が続くと体の免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなったり、重症化したりすることがあります。そのため、日頃からの予防と正しい知識が大切です。



新型コロナウイルス感染症

発熱、のどの痛み、せき、だるさなどの症状がみられます。糖尿病のある方は重症化のリスクが高くなるため注意が必要です。

予防の基本 手洗い、換気、人混みでのマスク着用です。外出後や食事前には石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。定期的に窓を開けて空気を入れ替えることも大切です。体調不良を感じたら無理をせず、早めに当院へ相談しましょう。

インフルエンザ

突然の高熱や関節痛、全身のだるさが特徴です。糖尿病患者さんでは、高熱によるストレスから血糖値が乱れやすくなり、発汗などによる脱水を起こすこともあります。

予防の基本 毎年のワクチン接種が有効です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体力を維持しましょう。流行期には人混みを避け、外出後は手洗いやうがいを徹底してください。

肺炎

細菌やウイルスなどによって肺に炎症が起こる病気です。高齢の方や糖尿病のある方では重症化しやすく、入院が必要になる場合もあります。

予防の基本 肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンなどについて主治医と相談することをおすすめします。また、口の中を清潔に保つことも重要です。毎日の丁寧な歯磨きや定期的な歯科受診は、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の予防にもつながります。

ノロウイルス感染症

冬に流行しやすい感染性胃腸炎で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの激しい症状が現れます。糖尿病患者さんでは、下痢や嘔吐によって脱水になりやすく、食事や薬のバランスが崩れて血糖コントロールが乱れることがあります。

予防の基本 石けんによる手洗いが最も重要です。特にトイレの後や調理前、食事前にはしっかり洗いましょう。カキなどの二枚貝は十分に加熱して食べてください。症状が出た場合は水分補給を心がけ、食事や薬の調整についてすぐに主治医へ相談しましょう。

◎日頃からできる感染症予防◎

感染症対策で最も大切なのは、良好な血糖コントロールの維持です。血糖値が安定すると免疫機能も保たれやすくなります。ご自身の体調管理と血糖コントロールを大切にしながら、元気に冬を過ごしましょう。

内科部長：土田健一

北海道マラソン2026に参加しました！

内科医師：萬田 悟



今年3月、健康のために始めたランニング。少しずつ距離が伸び、励まし合える仲間が存在もあって、気づけば走行距離は600kmを超えていました。半年後にフルマラソンを走ることになるとは…

そして迎えた人生初の北海道マラソン。42.195kmは想像以上にきつく、30km過ぎからは何度も足が止まりました。そんな時、沿道からの見ず知らずの自分への声援が心に響き、大きな力となりました。仲間や沿道の皆さんに背中を押され、最後の2kmはすべての力を出し切ってなんとかゴール。一人では味わえない大きな達成感に包まれました。これからも、新たな趣味となったランニングを楽しみながら、走りを通じていろいろな人と繋がっていきたいです。

萬田記念病院 病院向上委員会

「介護保険」の賢い利用方法

「介護保険なんて、私はまだまだ必要ないわ。大丈夫!」と思いませんか?

介護保険は介護が必要な人だけでなく「介護状態にならないように予防する」という目的でも利用できます。

利用開始までの流れは

- ① お住まいの区役所 保健福祉課へ申請
↓
- ② 調査員がご家庭を訪問
↓
- ③ 認定結果が届く (申請から1~2か月後)
↓
- ④ 担当ケアマネジャーがケアプランを作成
↓
- ⑤ 介護 (予防) サービスの利用開始



《介護予防サービス利用例》

I) 雪道での転倒が怖くて冬は運動不足の方

送迎付きで、理学療法士による専門的な機能訓練を個別に受けて、筋力UP!

II) 立ち上がりが大変な方

浴室、トイレ、玄関、ベッドなどに手摺をつけて立ち上がりが楽々♪ (賃貸住宅でも可能です)

III) お出かけが少ない方

デイサービススタッフと楽々気分転換 (ランチ、お花見、ドライブ など)



ご興味がある方は 地域包括支援センターや、当院のソーシャルワーカーに どうぞお声がけください。

医療ソーシャルワーカー 小林

創成会からのご案内 (患者会)

当院には糖尿病患者会「札幌創成会」がございます。(年会費3,000円)

11/28 (土) 14:00~3階患者様食堂にて、加藤雅彦院長を講師にお招きして「**糖尿病週間 特別講演会**」を開催します。この講演会は「全国糖尿病週間」に合わせて、毎年この時期に行っております。参加費は無料!どなたでもご参加いただけます。

「全国糖尿病週間」には、日本各地で糖尿病の正しい知識の普及や予防を呼びかける啓発活動が行われます。あなたも創成会に入会して、一緒に盛り上げていきませんか?入会のお申込みは本館事務で受付しております。札幌創成会 事務局

病院からの お知らせ

●保険資格確認について●

受診時には、必ず「マイナ保険証」または「資格確認書」をご提示ください。

従来の健康保険証は使用できません。

厚生労働省の通達により、保険資格の確認ができない場合は「10負担(全額負担)」での支払いが生じることとなります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

●●電話受付時間●●

予約変更や確認・お問い合わせへの対応は、8:30からとなります。診察券の番号をお手元におひかえの上ご連絡いただくと助かります。ご協力をお願いいたします。

医事課

季節のおすすめレシピ

秋鮭ときのこの炊き込みごはん

《材料》 4人分

- ・米 2合
- ・鮭 2切れ
- ・しめじ 100g
- A [醤油、酒、みりん 各大さじ2
- 和風顆粒だし 小さじ1
- ・バター 10g
- ・小口ねぎ 適量

《作り方》 335kcal 塩分1g (1人分)

- ① しめじは石づきを取りほぐす。鮭はペーパーで水分をふき取る。
- ② 炊飯器に洗った米とAの調味料を入れ、2合の目盛りまで 水を入れて混ぜる。
- ③ しめじと鮭を入れ、炊飯する。
- ④ 炊けたら鮭の皮と骨を取りほぐし、バターを入れ全体を混ぜる。

ポイント

お好みで、炊きあがりに生姜のしぼり汁、針しょうが、三つ葉、大葉などを加えても美味しく頂けます。鮭やきのこ類に含まれるビタミンDは骨の健康維持や免疫機能の調節に役立つ重要な栄養素です。

バター香る
炊飯器で簡単
秋の味覚レシピ

