

# 新型コロナウイルスに負けない 糖尿病療養生活



新型コロナウイルスへのかかりやすさは、糖尿病があってもなくても差がない事が各種研究でわかってきています。

しかし、糖尿病のコントロールが不十分だと重症化や死亡の危険が高まることもまたはつきりしてきました。従って、**コロナウイルスを予防しつつ血糖をしっかり下げることが重要です。**

## 感染予防と糖尿病治療を両立させるためのポイント

### 1. 家の中でも活動量Up

- ・ テレビはリモコンを使わないなどこまめに動く。
- ・ 座りっぱなしはダメ。30分座ったら、3分体操。
- ・ 家の中でもできる運動を行いましょう。

### 2. 家に引きこもらない

- ・ 人混みを避ければウォーキング等も可能です。誰かと会った場合に備えマスクは持って行きましょう。
- ・ 帰ってきたら手洗いうがいを。

### 3. 定期受診を怠らない

- ・ 治療の中断は絶対しない！
- ・ マスク装備と手洗いうがい
- ・ オンライン診療実施中の医療機関の場合その活用も一法



マスク



うがい



消毒



手洗い



除菌



換気

### 4. 発熱など体調が悪いときは

- ・ シックデイの対応（別紙あり）と早めの主治医への相談を！

より具体的な食事・運動療法の例や、詳しい説明は日本糖尿病協会の特設ホームページをご参照ください。

（右のQRコードを読み取るか、「日本糖尿病協会」で検索！）

