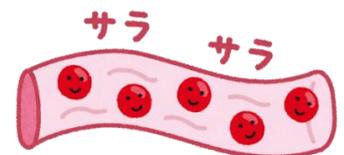


糖尿病教室だより

感染予防とその対策(正しい手洗い)

突然ですが、クイズです！

- ① 糖尿病患者さんはこの中のどれに当てはまるでしょうか？
- A 風邪をひきやすい
 - B 虫歯になりやすい
 - C 耳が聞こえにくくなりやすい
- ② 糖尿病とは、インスリンが足りずに高血糖となる病気です。さて、高血糖とはどんな状態でしょうか？
-答えは、血液の中に、糖分が多くある状態です。では、血液についてはみなさんどのくらい知っているでしょうか？ここでクイズです。血液には、どんな働きがあるでしょうか？
- A 酸素をはこぶ
 - B 栄養をはこぶ
 - C ばい菌をやっつける



☆正解は全部です！

今日は、ばい菌をやっつけることについてお話したいと思います。

さて、血液と糖尿病のお話ですが…

血液の中には、赤血球、白血球、血小板があります。その中でもばい菌をやっつけるのは白血球。白血球の中にも種類があり、特に活躍するのは好中球という種類の白血球です。



高血糖の状態が続くと、常に血液がドロドロになります。すると、血液の成分である好中球の動きも鈍くなります。その結果、好中球がばい菌をつかまえる速度が遅くなり、ばい菌は血液の中の栄養をえさにしてどんどん成長してしまいます。そして体はばい菌にやられてしまう「感染」という状態になります。

感染を予防するためには、手洗いが必要です！

みなさんはいつもどんなふうに手を洗っているのでしょうか？
正しい手洗いの方法は知っていますか？

正しい手洗いの方法



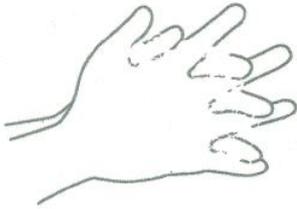
手のひらを合わせてよくこする。



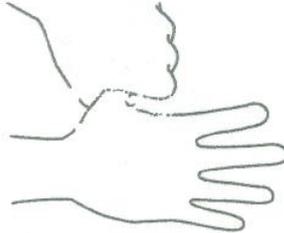
手の甲も伸ばすようにしてよくこする。



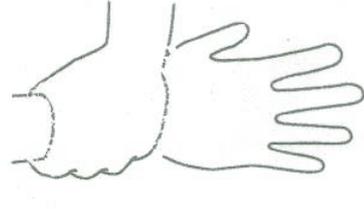
指先、爪の間も入念に。



指の間もよく洗う。



親指をねじるようにして洗う。



手首も忘れずに。

こまめに手を洗うことが感染予防には最も重要です。
特に**食事の前とトイレの前後、外出から帰った時**などは丁寧に洗いましょう。

また、前述したとおり、糖尿病患者さんは、ばい菌に感染しやすい状態と言えます。
白血球の働きが鈍くなることにより、風邪が長引くことも考えられます。
口の粘膜や、歯茎からばい菌が侵入することもあります。

手洗い、うがい、歯磨き を意識してやってみましょう。

風邪やインフルエンザが流行る季節です。
予防して自分を守っていきましょう！

