

基礎疾患と向き合い、コロナに打ち克つ！

新型コロナワクチンの予防接種が始まりました。  
『基礎疾患があっても、私は接種できますか？』



初夏の風に汗ばむ季節となりましたが、未だ衰えを知らない新型コロナウイルス感染症。

大牟田市でも新型コロナワクチンの予防接種が始まりました。まずは65歳以上の高齢者からの接種となっており、順次、市町村から「接種券(クーポン券)」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」が届きます。

**高血圧や糖尿病、喘息、肥満、心筋梗塞、心不全、腎臓、がんの病気などの基礎疾患があっても、ワクチンを接種することができます。**

新型コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクが他の方よりも高いため、こうした病気の治療等のために通院・入院されている方は、「基礎疾患を有する者」として優先接種の対象となっています。

一般に、以下の方は、ワクチンを接種することができません。

- ・明らかに発熱している方(通常 37.5℃以上)
- ・重い急性疾患にかかっている方
- ・ワクチンの成分に対し、アナフィラキシーなど重度の過敏症の既往歴のある方
- ・上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある方

当日は万全の体調で臨めるように、日頃の体調管理に気をつけましょう!

参考:厚生労働省ホームページ

内分泌糖尿病内科外来 担当医表

当科では糖尿病専門医の4人体制で診療にあたっています。御気軽にご相談ください。

|    | 月  | 火        | 水        | 木  | 金   | 土        |
|----|----|----------|----------|----|-----|----------|
| 午前 | 岩屋 | 野中<br>永迫 | 岩屋       | 永迫 | 古賀翠 | 岩屋<br>永迫 |
| 午後 | 岩屋 |          | 岩屋<br>永迫 |    | 古賀翠 |          |

甘くみないで！甘～い飲み物。夏のジュースの甘い誘惑に御用心!!!

スーパーやコンビニ、自動販売機など、いつでもどこでも手軽に買うことができる炭酸ジュースやスポーツ飲料などの清涼飲料水。運動をして汗をかいた後やこれからの季節は特に飲みたくなるといいます。しかし、清涼飲料水には私たちが思っている以上にたくさんの砂糖が入っています。この時期には、清涼飲料水の多量摂取による急激な血糖コントロール悪化(ペットボトル症候群)で体調を崩す方が多くみられます。

**水やお茶、麦茶など糖質の入っていないもので水分補給をるようにしましょう!**

成分表示のチェックをしましょう!

清涼飲料水のラベルの表示は見たことがありますか?

果糖ブドウ糖液糖やブドウ糖果糖液糖という言葉がよく書いてあります。砂糖を精製したもので、低い温度で溶けやすいため、特に冷たい飲みものに使用されています。

これらは体内に吸収されるスピードが早く、血糖値が急激に上がり、糖尿病の増悪につながります。飲料水の表示を気にかけて見るようにしましょう!

実際のどのくらいの砂糖が入っているの?



近年、「ゼロカロリー」、「糖質ゼロ」など表記をよく目にするようになりました。

しかし、「ゼロ(0)」の表示であっても、実はカロリーがあることもあるので注意が必要です。100mlあたり、エネルギー5kcal未満、糖質0.5g未満であれば「ゼロ(0)」と表示することが認められています。

また、成分表示を見る際には、成分表示が「商品1個あたり」の表示なのか、「100ccあたり」の表示になっているかに注意することも重要です。

