

# みなみ赤塚クリニック通信 H30 夏号

2018/6月 発行

## 暑さに負けないで!



日差しが痛いほど強くなる季節になりました。

毎年この季節になると急増するのは“**熱中症**”です!

成人の体の成分の約 60%は水分でできています。

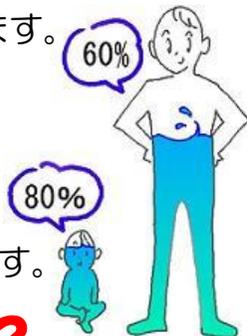
汗をかかなくても

毎日 1500~2500ml の水分は様々な形で

体から出て行ってしまいます。

特に夏場は気温もどんどん上がるため、

発汗が進みやすく“**脱水**”になりやすいのです。



## 糖尿病は脱水になりやすい?

糖尿病の方は血糖が高いため、血中の糖分を薄めようと

体の水分が血液に入ります。その水分がたくさん尿として

体から出て行ってしまうため、脱水になりやすいのです。

汗をかきやすく、脱水になりやすい季節こそ、

糖尿病の方は要注意です!

### ! 脱水予防の原則!

- ① 喉が渇く前にこまめに水分補給
- ② 衣類やエアコンで体温調整
- ③ 良好な血糖コントロールを心がける



## お知らせコーナー

当院の栄養士主催の糖尿病教室を開催します!

今回のテーマは“**食物繊維と血糖値**”です。

ご希望の方は受付までお申し込みください。

定員(20名)になり次第受付終了となります。

皆様のご参加をお待ちしています。

日付:2018年7月24日

時間:11:30~12:30

場所:みなみ赤塚クリニック 会議室

参加費:無料

## 予約をせずに受診される方へ

当院は予約制となっています。予約をせずに受診される場合は

今年の6月から受付終了時刻が変更になります。

AM: 8:20 ~ 12:00

PM: 14:50 ~ 17:00

予約専用電話番号: 029-297-8033

皆様のご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

Minami Akatsuka Clinic

☆脱水のセルフチェック☆

- ① いつもより汗をかいていないか
- ② 唇は乾燥していないか
- ③ 顔が赤く火照っていないか