

糖尿病と熱中症



糖尿病などの持病のある方は、熱中症のリスクが高いことが分かっています。血糖値が高いと尿に糖分や水分が出やすくなるので、身体の水分が多く失われ、脱水の状態になりやすくなります。高齢者は喉の渇きに気づきにくく、水分の摂取が遅れてしまうことも熱中症のリスクになります。

熱中症の初期症状

- めまい、顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 身体のだるさ、吐き気
- 発汗異常がある
- 体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- まっすぐ歩けない

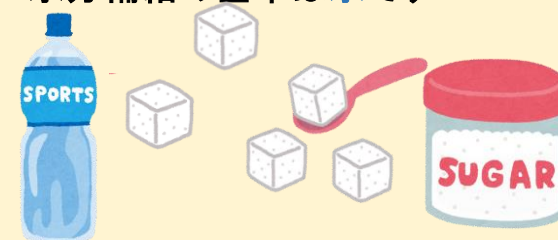


このような
症状がでたら
注意しましょう！

スポーツドリンクに注意

スポーツドリンクには飲みやすいようにたくさんの砂糖などの糖質が入っているものがあります。知らず知らずのうちに、たくさんの糖質をとってしまうと、気づかないうちに血糖値がどんどん高くなってしまいます。血糖値が高くなるとさらに喉の渇きが強くなるので、再び、甘い飲み物に手が伸びてしまいます。こうした悪循環により、意識を失ってしまうこともあります。

水分補給の基本は水です！！



角砂糖1個:3.6g=14Kcal *資料 四訂 日本食品標準成

熱中症を予防するために

熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。

○ 暑さを避けるには
外出時は涼しい場所を選び、日傘や帽子を着用しましょう。
帽子は時々脱いで汗の蒸発を促しましょう。
室内で涼しく過ごす方法として我慢せずに冷房を使うことも重要です。

○ 水分を補給する
喉が渇く前、暑いところに出かける前から
こまめに水分補給しましょう。



【お知らせ】

運動教室のご案内

当院では毎月第3水曜日、午後2時から「運動教室」を開催しています。健康運動指導士のもとチューブを用いてクリニック内で運動します。
予約制、参加費無料となっておりますので、ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。
ご参加お待ちしております♪

出展:月刊糖尿病ライフ「さかえ」 Vol.63 糖尿病と熱中症