

# 夏場の脱水・熱中症対策について

## 糖尿病では、夏場の脱水や熱中症に注意！

高血糖状態が続くと、血液中の糖を尿糖として排出します。同時に尿として多量の水分が失われるため、糖尿病の方は脱水への注意が必要です。

また、糖尿病の合併症で自律神経の障害により体温調節機能が低下すると、脱水症・熱中症に気づきにくいいため注意が必要です。



## 今年はさらに注意が必要です！

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続き、「体が暑さに慣れていない上に筋肉量が減り、脱水になりやすい状態になっている」と言われています。また、マスクの着用で体内に熱がこもりやすく、さらにマスク内で湿度が上がり喉の渇きを感じにくく「例年以上に熱中症に注意する必要がある」と注意喚起がされています。

## 熱中症予防のポイント

### ①基本的な生活を正す

- ・ 3食きちんと食べ、快適な環境でよく睡眠をとる

### ②温度、湿度を整える

- ・ 暑いと感じれば、クーラーで室温調整を行う
- ・ 換気もこまめに行い、湿度も高くならないように注意

### ③水分摂取について

- ・ 喉の渇き初めに水分をとる
- ・ 利尿作用のあるカフェインは控え、なるべく麦茶や水が良い
- ・ ビールは酒類の中でも利尿作用が強い
- ・ 尿が増える薬の使用（利尿剤やSGLT2阻害剤など）はよりこまめにとる

### ④水分補給が十分できないのための経口補水液を常備する

- ・ 家族1人2本（500ml）×3日分が目安
- ・ 汗（水分＋塩分を同時に失う）でナトリウムが不足し熱疲労からの回復が遅くなる
- ・ スポーツドリンクは糖分を多く含んでいるため低カロリーのものを選ぶ

### ⑤運動の時間と場所について

- ・ 体調不良のときは無理な運動をしない
- ・ 人混みを避け、散歩や屋内での軽い運動を行う
- ・ 運動20分～30分前、運動中もこまめに水分補給を行う
- ・ 服装は吸水性・通気性の良い素材で濃い色を避け、帽子を着用する
- ・ 気温や湿度の高い日はAM11:00～PM3:00を避け、朝夕の涼しい時間帯を選ぶ

### ⑥運動の前後で体重を測る

- ・ 毎日起床時に体重測定する習慣をつけ、運動後の体重減少は2%以内にする

