

糖尿病と入浴🛀

皆さんは毎日お風呂に入りますか？糖尿病と関わる生活習慣というと食事や運動に注目が集まりがちですが、今回は、糖尿病に対して浴槽入浴で期待される効果とリスクについて紹介します。

◎入浴の効果

血糖値は暑い時期には改善し、寒い時期には悪化することを先月のクリニック通信でお知らせしましたが、その原因の一つが「熱」の事にも注目したいです。浴槽入浴では、身体に対して、熱による刺激が加わります。湯船に浸かり温まる習慣がある2型糖尿病患者は、血糖値や高血圧、肥満に対するコントロールが良好な相関があるという報告もあります。

◎入浴のリスク

糖尿病患者の入浴リスクについての報告は多くはありませんが、**長時間の入浴は低血糖のリスク**だといわれています。インスリンを使用されている方は注意しましょう。また**糖尿病歴が長く自律神経障害や動脈硬化を認める方は入浴により血圧が変動しやすい**ので注意しましょう。

◎安全な浴槽入浴のポイント

- 長時間の入浴は避ける
- 高温の湯への入浴は避ける
- 脱衣場や浴場の温度が低くならないようにする
- 寒い日には深夜や早朝の入浴は避ける
- 入浴時に家族に声を掛ける
- 独居の場合は公衆浴場を利用する
- 飲酒後や睡眠薬服用後は入浴しない
- 入浴の前後で水分補給をする



◎糖尿病患者の入浴時の注意点

- 入浴もカロリーを消費するので、食後1時間くらいしてから入るようにしましょう。
- 入浴は血糖値を下げるため、**インスリン使用者**は注意しましょう。また、内服薬でも**SU薬、グリニド薬使用者**も低血糖を起こすことがあるので注意しましょう。
- **神経障害がある方**は、お湯の熱さを感じないことがあるので火傷に注意しましょう。湯船に入る前には、必ず湯加減を確認しましょう。

参考文献

https://www.club-dm.jp/novocare_all_in/concierge/concierge7.html

<https://www.carenet.com/news/general/hdnj/54872>

https://www.jstage.jst.go.jp/article/onki/84/2/84_84_2_104/_pdf/-char/ja