



糖尿病通信

—4—

糖尿病と上手にお付き合いするために

脱水症にご用心！

暑い季節は汗をかいたり、食欲をなくしたり、体の水分が不足しがちになります。

1. 私たちの体は60%が水でできている！

体内の水分は体重の約60%といわれています。その約1/3は細胞の外に(細胞外液:血液やリンパ液、消化液など)、約2/3は細胞の中にあります。血液が水分不足で濃くなれば、細胞内から水分が移動し薄めようとします。血液が薄くなれば水分は細胞の中に戻ります。また、血液が濃くなると脳の視床下部というところにあるセンサーが働いて、のどが渇き、水が飲みたくなります。更に、腎臓では尿量を減らして、体内の水分量を保とうとします。このようにして、健康な時、私たちの体の中の水分はほぼ一定に保たれています。また、水分と共に体の中の塩分も上手に調節されています。

2. 糖尿病と脱水

糖尿病の患者さんでは血糖値が高く、そのため血液は濃くなります(血漿浸透圧が高いと言います)。すると、細胞内の水分が移動してきます。のどが渇いて水が飲みたくなりますが、腎臓の方でも尿の中の糖分が多く尿が濃いいため、水分を再吸収して尿量を減らす事ができ

ません。たくさん飲んでもどんどん尿となって出てしまいます(口渴、多飲、多尿)。血液は濃いまま、細胞内は水分不足(脱水)となります。このようにして糖尿病のしかも血糖のコントロールが悪い方の体は普段から脱水傾向になっているのです。

3. 高齢者と脱水

高齢の方ほど脱水になりやすいと言われています。それは、①水分がたくさん含まれ、エネルギーとともに水を提供してくれる筋肉の量が少ない。②のどの渇きを感じにくくなっている。③腎機能が悪く水や塩分の調節や老廃物の排泄がうまくいかない、などの原因によります。糖尿病のある高齢者では、なおさら要注意です。

4. 脱水症の症状

軽度の脱水では尿が少ない、なんとなく元気が無い、皮膚に張りが無いといった程度です。脱水が進むと発熱、嘔吐などが見られ、やがて意識障害でうつらうつらするようになり、重症になると昏睡、けいれんを来します。更に高血糖があると塩分のバランスも大きく狂いやすく、重症化し命にかかわる危険が高くなります。

5. 脱水症の予防

糖尿病の方では良い血糖値を保つ事がとても大切です。その上で、水分を十分補給しましょう。ただし、お砂糖の入ったジュースやスポーツドリンクは絶対にやめましょう。ソフトドリンクケトース(ペットボトル症候群)といって、どんどん血糖値が上がり、糖尿病性の昏睡を招く恐れがあります。

内科 柳澤

今日のお料理



「お勧め飲み物」

- ・お茶(緑茶・ほうじ茶・ウーロン茶など)
- ・お水(天然水・高原の水・〇〇水など)
- ・エネルギー0kcalの飲み物



飲み物は、必ず 0kcal のものを選びましょう。!

「表示の見方」

飲み物には、栄養量が表示されていますので、確認してから飲むようにしましょう。

栄養成分(100mlあたり)

- エネルギー・・・0kcal
- たんぱく質・・・0g
- 脂質・・・0g
- 炭水化物・・・0g
- ナトリウム・・・0mg

* 注意! *

カロリーオフ
= 30kcal 以下 / 100ml

カロリーゼロ
= 5kcal 以下 / 100ml

低カロリーの食品には、カロリーオフとカロリーゼロがあります。カロリーオフは少なそうに見えて、実は500ml ペットボトルでは、ご飯軽く1杯分(150kcal)のカロリーがあります。

選ぶときには注意しましょう。

栄養科 藤原