



糖尿病通信

—113—

糖尿病と上手にお付き合いするために

暑い夏の過ごし方

毎年来る暑い夏。夏バテや熱中症で倒れることの無いよう、上手に過ごしましょう。

1. 熱中症

体温の調節がうまくいかず体の中に熱がたまってしまった状態です。その原因には次の3つがあります。

①環境

気温が高い(急に暑くなった) 湿度が高い 風が弱い
締め切った室内 エアコンの無い部屋

②からだ

高齢者 乳幼児 肥満 糖尿病 低栄養 精神疾患
下痢発熱などでの脱水症 寝不足など体調不良

③行動

激しい運動 長時間の屋外作業 水分補給ができない

熱中症の初期の症状は血圧低下によるめまいや失神、脱力感、頭痛などです。

予防のために、室温の調整、水分の補給を心がけましょう。汗をたくさんかいた時には、塩分の補給も必要です。

とくに糖尿病でコントロー



ルの悪い方、体調が悪い時には要注意です。運動をする場合も涼しい時間帯を選びましょう。

2. 糖尿病の方の水分補給

暑い時に飲む清涼飲料水はおいしいのですが、糖尿病の方にはおすすりできません。さっぱりした口当たりで、健康に良さそうな気がしますが、実は砂糖がたくさん入っているからです。



写真は500mlのペットボトルと缶詰の飲料です。

含まれる砂糖の量は、多いものでは角砂糖 12~13 個ほどにもなります。糖尿病の方にとっては、体を害する飲み物です。水、砂糖の入っていないお茶やコーヒーでこまめに水分補給をしましょう。砂糖の入っていないただの炭酸水もあります。ちょっと刺激があってもおいしいかもしれません。汗をかいた時のスポーツドリンク、栄養ドリンクにも気を付けましょう。アイスクリームやかき氷、果物の摂りすぎにも注意が必要です。



★ペットボトル症候群(ソフトドリンクケトosis)

境界型や軽い糖尿病のある若い人に多く見られます。砂糖の入った清涼飲料水を水代わりに多飲することで血糖値が上がり、さらにのどが渇いて飲むという悪循環が、やがて、激しい高血糖を招きます。重症になると糖

尿病性昏睡から死に至ることもあります。

3. 飲酒と食事

ビールのおいしい季節ですが、アルコールを多飲すると脱水傾向となります。暑さと高血糖、さらにアルコールで脱水症となると、脳梗塞や心筋梗塞の危険が増します。ほどほどに楽しみましょう。また、そうめんばかり食べていると、かえって高血糖になります。夏野菜がおいしい季節ですから、もりもり食べましょう。



4. 暑い季節と薬

SGLT2 阻害薬

尿糖を増やすと同時に尿量が増え、脱水症になりやすくなります。汗が多い季節にはとくにしっかり水分をとりましょう。

ビグアナイド薬(メトグルコ)

脱水症になり、腎機能が低下すると乳酸アシドーシスという重篤な合併症を起こすことがあります。嘔吐下痢や発熱などで体調が悪い時、食事がとれない時には、メトグルコは中止しましょう。

注射薬

注射薬を高温のなかに放置すると、成分が変性し、効果がなくなります。暑い屋外や車の中に置いておく場合は、保冷剤と一緒に保冷バックに入れておきましょう。しかし、凍らせてはいけません。保冷剤が直接触れないよう工夫しましょう。

治療薬全般

食欲がなく食事量が減ると、薬の減量が必要になるかもしれません。主治医と相談しましょう。

栄養科 廣上 内科 柳澤 徳山