

小象の会



小象の糖尿病通信

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身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、発汗、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。熱中症予防のためスポーツ飲料が勧められていて、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入りの飲料に含まれている砂糖の量です。多いものでは角砂糖 14 個ほどにもなります。糖尿病の方にとっては、身体を害する飲み物と言えます。水やお茶などでこまめに水分補給をしましょう。汗をかいて塩分を補給したいときには、水やお茶 1L に小さじ半分の塩を入れます。また、砂糖の入っていないただの炭酸水もあります。試してみたいかどうでしょうか？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、夏の味覚そうめんは単品で食べる人が多いので、つい食べ過ぎて高血糖になります。夏野菜がおいしい季節ですから、ちょっと塩を振って食べれば塩分補給にもなります。



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、脱水症になりやすい傾向があります。特に使用開始直後や汗をかく季節にはしっかりと水分補給しましょう。

ビグアナイド薬(メホルミン、メグルコ、メデットなど)

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、内服を中止しましょう。

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。