



vol.57 栄養だより

2022.6

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ： 熱中症にご注意を！～水分補給は適正に～

今年も蒸し暑い季節がやってきましたね。まだ暑さに身体が慣れていない方も多いのではないのでしょうか？糖尿病患者さんは熱中症のリスクが高いといわれていますので、これからの時期は暑さ対策・水分補給が重要になります。しかし熱中症予防のためにと、甘いスポーツドリンクを飲んでいると高血糖になってしまって逆に危険な状態に……。今月は熱中症予防について特集します。



熱中症予防のポイント

- ☑ **暑さを避ける**
 - ・室内では感染予防のためこまめに換気しつつ、扇風機やエアコンで温度を調節！
 - ・屋外では日傘や帽子を着用し、日陰でこまめに休憩しましょう。
 - ・運動は暑い日は無理せず、涼しい朝や夕方の時間帯または室内で行いましょう。
- ☑ **服装に気を付ける**
 - ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう
 - ・冷たいタオルなどで体を冷やしましょう
- ☑ **適宜マスクをはずす**
 - ・気温・湿度が高い、激しい運動中のマスク着用は要注意です。
 - ・屋外で人と2m以上離れている時は、適宜マスクを外しましょう。
- ☑ **こまめに水分補給をする**
 - ・のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。
 - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。
- ☑ **暑さに備えて体づくりと日頃から体調管理をしましょう**
 - ・熱くなり始めの時期から適度に運動を行いましょう。
 - ・定時の体温測定と健康チェック!体調が悪いときは自宅で静養しましょう。



熱中症の症状

めまい・頭痛・吐き気
重症になると意識消失



水分補給の注意点



- ・脱水予防のために水分補給は大切ですが、スポーツドリンクや経口補水液など、飲み物の種類によっては水と一緒に**塩や砂糖を摂り過ぎてしまうので注意**しましょう。
- ・経口補水液は水分の吸収が効率よくできるよう、ナトリウムを多く含んでいます。一般的に沢山汗をかいた後や下痢・嘔吐などで脱水症状の際に勧められますが、糖尿病・高血圧・腎臓病など食事療法が必要な患者さんは医師にご相談ください。
- ・軽度の運動や日常生活では、**水分補給は水や麦茶で十分です**。暑い時期にはいつもよりコップ2杯分多くとることを意識しましょう。

経口補水液に含まれる糖分・塩分・カリウム



角砂糖3個分
(ぶどう糖9g)



梅干し中1個分
(食塩約1.5g)



バナナ1本分
(カリウム390mg)

参考資料：厚生労働所：熱中症予防行動リーフレット、大塚製薬HP

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

