

# 糖尿病教室だより

糖尿病の人は、血糖値を下げるために尿として糖を排出しようと体が働いています。これによって多尿、口渇が起こり、水分を摂取しても血糖値が高ければ同じことが起こりますので、脱水になりやすく気づきにくく熱中症になりやすい傾向があります。

## 1. 熱中症の予防について

- ① バランス良く、規則的な食事をする。
- ② 十分な睡眠と休息をとり、飲酒を避ける。
- ③ 服装の工夫
  - ・襟元や手足が開放的なクールビズ用の衣服で白っぽい色を選んで着用しましょう。
  - ・屋外では日よけつきの帽子、日傘、濡らしたタオル類を使用してみましょう。
- ④ 屋内は高温、多湿にならない工夫
  - ・エアコンは28度を超えない。湿度は50～60%にする。
  - ・エアコン設定が低く(24度以下)外気との差が大きいと身体の負担が大きくなるので注意しましょう。



## 2. 水分補給について

※喉が渇く前に水分補給をしましょう。

- ① 入浴 (40度のお湯に10分つかると) 約500mLの水分が失われる。  
入浴前と後にそれぞれコップ1杯の水分補給が必要です。
- ② 就寝前・起床時  
寝ている間も汗をかきます。就寝前にコップ1杯の水を摂取し、更に寝ている間に失われた水分を補給するために同量の水を飲むよう心がけましょう。
- ③ 日常生活での予防の飲み物  
スポーツドリンクを飲む人もいますが、糖類が多く含まれ注意が必要です。カロリーゼロでもカロリーはあります。  
表示を確認してから購入しましょう。

次ページへつづく



#### ④運動や発汗時の水分補給について

汗をかいて脱水状態になった時、水だけ飲むと、更に脱水が進行し、熱中症が悪化します。又、スポーツや作業をする時には、開始前から、15～20分毎にコップ1杯の水を計画的に補給しましょう。発汗後は塩分を含んだ物を摂取しましょう。

自作お勧め：1リットルの水にティースプーン半分の塩(2g)を溶かし  
お好みでレモン汁を加えます。

運動中にも15～30分おきにコップ1杯の水分補給をしましょう。

### 3, 食生活に注意



夏は麺類が多くなりがちです。

麺の量を減らして野菜やタンパク質など取り入れバランスの良い食事にしましょう。

アイスクリームは高エネルギー・高脂質です。

1個200～300キロカロリーになるものも多いので栄養成分をチェックしましょう。又、エネルギーの少ない氷菓や80キロカロリーアイスを選びましょう。

カロリーゼロのゼリーや果物を凍らせて食べるなど工夫してみましょう。