

健康新聞

暑さとの共存も命がけのこの夏、エアコンと上手に付き合いながら、健康でこの夏を乗り越えましょう。

夏に起こる体の不調、糖尿病神経障害が関係しているサインかも？

猛暑の季節、糖尿病を持つ方は特に注意が必要です。暑さによる体への影響は、目に見える汗や疲れだけでなく、神経系や血糖コントロールに深く関係する“見えないダメージ”を引き起こすことがあります。



糖尿病神経障害で熱中症は起こしやすい

糖尿病性自律神経障害があると汗をかきにくくなることもあり体温調節が困難にあります。その結果、熱中症や高体温になりやすくなります。

特に高齢者は発汗能力が低下しやすく、注意が必要です。



倦怠感・だるさの原因は“神経の疲れ”かも

暑さによるストレスで交感神経が過剰に働き、体が常に緊張状態になります。

「何もしてないのに疲れる」と感じるのは、神経系の乱れが原因かもしれません。神経の疲れは目に見えにくいぶん、放置されがちですが、症状が長引く場合は、内科や心療内科を受診しましょう。



糖尿病の方が夏に注意すべき事



- ・夏は運動する機会が減るため、基礎代謝が落ちて血糖値が上がりやすくなります。
- ・暑さによる脱水で血液が濃縮され、高血糖や低血糖のリスクが上昇します。
- ・インスリン製剤は高温の場所に置いておくと変性し効きめが悪くなる場合があります。
- ・SGLT2 阻害薬(ジャディアンス、フォシーガ、カナグルなど)を使用している方は、特に脱水に注意が必要です。服用中の方は、「喉が渴いていなくても飲む」習慣を付けましょう。



神経の疲れを癒すためにできること

- 1.睡眠の質を高める
- 2.ストレスを軽減する習慣
信頼できる人に話すだけでも効果あり
- 3.栄養バランスを整える(ビタミン B、マグネシウム・鉄分など)
水分補給も忘れずに(脱水は神経に負担)
- 4.軽い運動
- 5.夏場は“冷えすぎ”にも注意



室温と外気温の差を 5℃以内に保つ

* 冷えすぎると神経痛や自律神経の乱れを招くことも
神経の疲れは目に見えにくいぶん、放置されがちです

検査技師さんに聞いてみました！

Q: 糖尿病神経障害はどんな検査でわかりますか？



A: 神経伝導検査という検査があります。
電気刺激で神経の伝わり具合を測定することで、神経の障害の程度をみることができます。



外来糖尿病教室のお知らせ

8 月 22 日(金曜日)
11 時～12 時
「合併症の予防と進行
予防のポイント」
「運動療法について」
予約・お問い合わせ
内科外来

試食会のお知らせ

8 月 28 日(木曜日)
12:30～13:30
ヘルシーでも満足できる
食事の秘密を体験し
にきませんか♪♪
参加費: 550 円
予約・お問い合わせ
栄養管理室