健康新聞

2024年
8月号

熱中症警戒アラートが毎日のように出ています。暑さから自分の命を守るため、できる限りの対策を行い、今年の夏を元気に乗り越えましょう！！

筑後市立病院
糖尿病委員会発行

糖尿病の方が夏に注意すること

糖尿病の方は健康な方より脱水症や、熱中症にかかりやすく注意が必要です。

糖尿病の方は、体温調整がうまくできなくなる、脱水症になりやすい等が原因で健康な方より熱中症を起こしやすくなります。熱中症の発症時期は梅雨明け後 7 月中旬から 8 月上旬にかけて一番多くなります。今年の夏は、平年より気温が高くまだまだ厳しい暑さが続きます。暑さは我慢せず、日頃から起こさないための予防と対策、起こした時には早めの対処や病院受診をしましょう。

注意！① 脱水になりやすく熱中症を起こしやすい！

●高血糖が続く⇒尿の量が減る
●暑さで運動量が減少⇒高血糖
●口喝でスポーツ飲料などを飲む⇒高血糖
●汗をかきにくい、暑さを感じにくい、
●喉が渇きにくい（糖尿病神経障害）

→ 脱水症 → 熱中症

注意！② 低血糖と熱中症の症状は似ている

熱中症になると食欲がおちて、低血糖になってしまうこともあります。低血糖の症状と熱中症の症状が似ているので、低血糖に気づかないと血糖値はどんどん下がってしまいます。糖分を摂り、可能であれば血糖値を測ってすぐに受診しましょう。

注意！③ 糖尿病の治療薬

＊SGLT2 阻害薬（フォシーガ、ジャディアンス、カナグル、デベルザ、ルセフィなど）このお薬は、脱水を起こすことがあります。のどの渇き、だるさ、尿の減少などの症状があらわれますが、症状を自覚しにくいこともありこまめな水分摂取が必要です。
＊インスリンや GLP-１受容体作動薬は、高温になると品質に変化が起こりやすく、薬の効果が弱まり、きちんと注射していても血糖値が下がらないことがあります。使用開始後は 30℃超える場所で保管しないようにしましょう。

注意！④《血糖測定の機械や測定チップの保管方法》

夏場は車の中も大変高温になります。保管方法、保管場所には注意し大切に取り扱いましょう。
測定器や測定チップは 30℃以下の場所で保管しましょう。冷蔵庫、冷凍庫では保管しないでください。極端に高温の場所では正しい測定値が出なくなったり故障の原因になります。

注意！⑤ 糖質の摂り方

麺類は糖質に偏った食事になりがちです。タンパク質や野菜も一緒に摂取しましょう。
冷たすぎるものは避け、よく噛んで食べましょう。

今月のおやつ

シャーベット（１２０ｍｌ/個）

カロリー：約 154kcal
炭水化物：34ｇ
脂質：1.2ｇ
たんぱく質：1.08ｇ
塩分：0ｇ

低カロリーですが脂質が少ないため、血糖が上がりやすくなります。胃腸を冷やすと食欲も落ちるので冷たい物は食べ過ぎないようにしましょう。

＊購入時、成分表を確認しましょう

外来糖尿病教室のお知らせ

9 月 3 日（火曜日）
13：00～14：00
「災害への備え」
「外食や弁当、惣菜のトリセツ」
予約・お問い合わせ
0942-53-7511
内科外来

試食会のお知らせ

8 月 22 日（木曜日）
12：30～13：30
ひと工夫された美味しい糖尿病食をお楽しみください♪
運動などのミニレクチャー付きです。
参加費：５５０円
予約・お問い合わせ
0942-53-7511
栄養管理室