



健康新聞

2021年1月発行 No.11

発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会



～今月のテーマ～
『隠れ脱水について』

令和3年、新たな年が始まりました。新型コロナウイルスの感染が治まっていく気配もなく、不安な毎日を過ごされていると思います。今年はこの難局を何とか乗り越え、糖尿病教室で皆さんにお会いできる日が来ることを願っております。

今年は寒さに加え、新型コロナウイルス感染症の影響で、昨年から外出自粛の期間が長く、どうしても運動不足になっている人が多いと思われます。加えて、マスク着用での生活は、口の渇きを気づきにくくし、水分補給を怠りがちになるというリスクもあります。この冬は「かくれ脱水」が問題です。特に糖尿病の人にとっては、脱水には十分注意を要する場合があります。しっかり脱水対策も行い、この寒い冬を健康に乗り越えていきましょう。

糖尿病の人はこんな時、脱水に注意！

➤ **糖尿病のお薬を飲んでいる方は注意が必要!?**

SGLT-2 阻害薬

フォシーガ®、ジャディアンス®、カナグル®など利尿作用もあり脱水が起こることがある。

ビッグアノイド薬

メトグルコ®、メトホルミン®、グリコラン®などインスリンの働きを良くする薬ですが、脱水になると乳酸アシドーシスという副作用が起きやすくなる。

➤ **風邪やインフルエンザなどの感染症にかかり、発熱や下痢などがあるときは脱水になりやすい。**

口渇、多尿、頻尿、血圧の低下などの症状がある場合は、脱水が疑われます。

脱水により、脳梗塞や心筋梗塞を起こすリスクも上昇します。



脱水の予防法や、脱水が起きたときの対処法を、事前に医師に相談しておくとう安心です。



冬の脱水対策3か条



① 座る時間をできるだけ短くしよう!!

1時間に一度は、座っていない時間を作ろう！軽い運動が筋力低下と血栓予防に効果的。

② 行動の前後にコップ1杯の水を飲む新習慣

- ・就寝前、起床後、
- ・食事前、食事後、
- ・入浴前、入浴後

軽いめまい、口腔内の乾き、だるさなど、軽度の脱水の症状があれば、経口補水液を摂る。

③ 毎日体重測定を！

冬の脱水は、気づきにくい。体重の2%が減ると、脱水状態です。

外来糖尿病教室開催は現在中止となっています

コロナ感染拡大予防のため教室の開催は2021年2月までの間、中止となります。開催の有無に関しましては内科スタッフにご確認下さい。

お問い合わせ☎

0942-53-7511(代)



12月号の答えは「牛」でした。今年は今(牛)年です。

うんどう(運動)して、しぼう(脂肪)を減らしてどんな時も笑って過ごせるしあわせな(幸せ)な1年にしましょう!!