

# 健康新聞

暑さが増し、夏の日差しが眩しい季節となりました。水分補給をしながら、無理なくお過ごしください。

## 夏の「低血糖」と「脱水」に注意しよう！！

暑い時期は、食欲低下や発汗による脱水の影響で、血糖値が変動しやすくなります。特に、糖尿病治療薬を使用している方は「低血糖」や「熱中症・脱水」に注意が必要です。お薬の種類によって注意点が異なるため、体調変化がある際は早めにご相談ください。

### 低血糖のサインと対処法

低血糖とは、血糖値が正常範囲より低くなった状態です。冷汗、手の震え、動悸、強い空腹感、ふらつきなどの症状は低血糖のおそれがあり、放っておくと意識がなくなる可能性があります。

#### ★対処法

軽いうちはすぐに糖分をとれば回復します。常に袋入りの砂糖やブドウ糖を携帯し、低血糖だと思ったらすぐに糖分をとるようにしましょう。

### 脱水・熱中症について

血糖値が高いと尿の量が増えやすく、糖尿病の方はもともと脱水になりやすい状態です。さらに夏は汗を多くかくため、体内の水分が不足しやすくなります。特に SGLT2 阻害薬(ジャディアンス、フォシーガ、カナグルなど)は、尿に糖を出して血糖値を下げるため尿量が増えて脱水を起こしやすくなります。

暑い時期は、喉が渇く前からこまめに水分補給を行い、無理な外出は避けましょう。

### シックデイについて

発熱、下痢、嘔吐、食欲低下などで普段通りに食事や水分がとれない状態を「シックデイ」といいます。シックデイでは血糖値が大きく変動し、脱水や低血糖を起こしやすくなります。

また、食事がとれない状態で糖尿病治療薬を使用すると低血糖を起こす危険があります。

シックデイの際は、水分補給を心がけ自己判断で薬を調整せず、早めに医療機関に相談してください。

### 水分補給について

●水分補給は「のどが渇いてから」ではなく「乾く前からこまめに飲む」ことが大切です。

●1 回に大量の飲むよりも少量ずつ分けて飲むようにしましょう。

●基本的には水やお茶など糖質を含まない飲み物がおすすです。スポーツドリンクなどは糖質が多く含まれるため、飲み過ぎると血糖値が上がる場合があります。ただし、発汗が多い場合や熱中症が疑われる場合は、適度な塩分補給も必要になることがあります。

### 【病院からのお知らせ】

★糖尿病試食会 次回8月27日(木)12:30~13:30

ミニ講座を聴きながらおいしい食事を楽しんでください(要予約/参加費 550 円/対象者:どなたでもどうぞ)

臨床心理士「生活改善の心がけ」/臨床検査技師「睡眠時無呼吸(SAS)について」

★外来糖尿病教室 次回9月28日(木)13:30~14:30(要予約/無料/当院通院中の患者さんやその家族の方)

☎お問い合わせ:(代)0942-53-7511(栄養課・内科外来)