

# 糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。蒸し暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。第202回 2017年8月号  
さて今回は『夏の体調管理』についてお話しします。

## ～高齢者の水分補給～



この暑い時期、ニュースや天気予報で熱中症に注意するよう呼びかけています。こまめな水分補給や室温管理が大事なことは皆さんよくご存じですよ。

人間の体は60～70%は水でできています。特別に汗をかかなくても尿や汗、呼吸などで1日2000～2500mlの水分が体から失われていくため、生命を維持するためにもしっかりと水分を補給する必要があります。特に高齢者は体の水分量が50%と低く、加齢に伴い暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなっているため脱水症になりやすく、搬送される熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

### 予防法チェック

#### ◎寝る前にも水分補給

(汗をかいた時は適度な塩分補給も必要です)

#### ◎温度計を置き温度が上がったらエアコンをつけましょう。



糖尿病内科 武田智美 (日本糖尿病学会専門医)

トマトはβ-カロテン、ビタミンC・Eと3大抗酸化ビタミンが含まれており、血液を健康にしてくれる効果があります。さらにトマトの色素の「リコペン」にも同様の効果があります。しかしながら、トマトは糖質が多い野菜であり、現在流通しているトマトは品種改良され、より美味しく甘くなっています。量には注意して食べるようにしましょう。

今月の旬の食材『トマト』



### 次回糖尿病教室

日時：8月19日(土)  
12:30～13:30

場所：3階会議室  
今回はグループワークです。

## きょうたけ栄養士コラム



### 夏場の水分補給について

夏場は脱水症を防ぐために、スポーツドリンクなどの飲み物を飲んでいる方もいらっしゃると思います。しかし、スポーツドリンクは砂糖も多く含まれており、その多くは500mlのペットボトル1本で30gの砂糖が含まれています。飴に例えると7～8粒分、角砂糖では9個分にもなります。また最近テレビで取り上げられている経口補水液は飲む点滴と呼ばれ、身体により吸収されやすい成分になっており、500mlあたり糖質は12.5g、食塩は1.5g(ほぼ味噌汁1杯の塩分)も含まれています。

野外で長時間、活動する方は汗と同時に様々なミネラル(糖質・塩分など)も失われるため、水だけでなく、ミネラルの補給も必要ですが、普段の生活で、しっかり食事も摂れていれば、水またはお茶の補給で構いません。

夏場の水分補給を見直してみませんか？

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739