

糖尿病ふれあい通信

第236回 2020年8月号



みなさんこんにちは。梅雨も明け蒸し暑い日々が続いておりますが、体調はいかがですか。今回は「看護部」からのお話です。

～熱中症からカラダを守ろう～

●熱中症ってなに？

体温の上昇と発汗などの体温調整バランスが崩れ、どんどん体に熱がたまってしまう状態です。

●このような症状があれば、熱中症を疑いましょう

体が熱い(高体温)・皮膚が赤く熱く乾いている・ズキズキとした頭痛・筋肉痛・筋肉の硬直・

大量の発汗・めまい・吐気・嘔吐・呼びかけの反応がおかしい・痙攣・手足の運動障害など

●熱中症は予防が大切です

①暑さを避けましょう

②適宜マスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外します

③のどが渇いてなくてもこまめに水分補給しましょう

清涼飲料水ではなく、お茶か麦茶・カロリーゼロのスポーツドリンクを飲む

汗からは水分と共に塩分(ナトリウム)も失われるので、塩分(ナトリウム)の補給が効果的です。また利尿剤やSGLT2阻害薬(フォシーガ・デベルザ)など、尿の量が増える薬を飲んでいる人は熱中症になりやすい傾向があるので注意が必要です。

京都ならではの蒸し暑い夏、夏バテや熱中症で倒れることのないように過ごしましょう！



ズッキーニはきゅうりやナスではなく、実はかぼちゃの仲間です。油と相性がよいので、油いためにすることにより、より効率的に栄養素が吸収されます。



参考：
オールガイド
食品成分表

今月の旬の食材「ズッキーニ」

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



清涼飲料水の砂糖の量について

梅雨も明け、ますます蒸し暑くなってきました。こんな時は冷たい飲み物も飲みたくなりますが、清涼飲料水(ジュース)には大量の砂糖が含まれています。

【例】500ml1本当たりの角砂糖1個(約4g)の含有量

- ・スポーツドリンク・・・6～8個
- ・炭酸飲料・・・・・・・・14～15個
- ・100%ジュース・・・・10～13個
- ・透明の味付き水・・・・6個

清涼飲料水は砂糖(二糖類)が多く含まれており、血糖値の急上昇を招きます。どうしても甘いジュースが飲みたいときは、カロリーゼロの飲料を選ぶようにしましょう。

また経口補水液(OS-1など)は500ml当たり約1.5gの塩分(梅干1個分)、ブドウ糖は9g含まれています。

経口補水液は飲む点滴と言われてます。飲む際は主治医、または管理栄養士に相談するようにしましょう。

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