

糖尿病ふれあい通信

第213回 2018年8月号



～糖尿病と熱中症対策～

みなさん、こんにちは。連日猛暑日が続いておりますが、体調はいかがでしょう。さて今回は「水分補給」についてのお話です。

今年の7月は記録的な豪雨と猛暑が続き、台風まで逆走するという異例続きの1か月でしたね。この猛暑の中で、連日多くの方が熱中症で搬送されています。8月以降も厳しい暑さが続くそうですから、十分に気をつけなければなりません。特に小児や高齢者、糖尿病の血糖コントロールが悪い患者さん、利尿剤などを飲まれている方は熱中症になりやすく「熱中症弱者」と言われています。糖尿病で血糖が高い状態が続くと、ブドウ糖を多量の水分と一緒に尿として排出するため、尿の量や回数が増え脱水が進み熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給が必要ですが、ここで大切なことは**スポーツドリンクなど糖質を多く含むものは多量に飲むと高血糖になるため避けましょう。**できるだけ糖質が少ないものと、**適度な塩分補給を心がけて下さい。**また、近年糖尿病の治療薬として発売された「**SGLT2阻害薬**」は、血液中の余分な糖分を尿と一緒に排泄するため、脱水になりやすいという副作用があります。当院で採用されている「SGLT2阻害薬」の製品名は**フォシーガ、スーグラ、デベルザ**です。これを飲まれている方は、水分補給を忘れずに！

糖尿病内科 武田智美（日本糖尿病学会専門医）

今月の旬の食材 『とうもろこし』

とうもろこしは粒の形状によって6種類に分かれます。我々がよく食べるとうもろこしはスイートコーンと呼ばれ、成熟しても炭水化物が完全にでんぷんにはならず、糖のまま残るため、甘いのが特徴です。食物繊維も豊富ですが、交換表分類では表1となります。



参考：オールガイド
五訂増補食品成分表

次回糖尿病教室

日時：8月18日(土)
12：30～13：30
場所：3階大会議室

次回は**小川先生の話**です。

きょうたけ栄養士コラム



水分補給について

この時期は患者さんから夏場の水分補給についてご質問をうけます。日常的な水分補給に関しては「お茶・お水」で構いません。スポーツドリンクにも砂糖は入っており、500mlのペットボトル1本あたり糖質は25g入っています。また、コーラなどの炭酸飲料であれば糖質は55gでこれは**ご飯150gに相当する量**です。

さらに暑い時は冷やしたお茶に氷をたくさん入れてがぶ飲みしがちですが、内臓が冷え、胃腸に負担がかかりますので、出来れば冷たすぎる飲み物は避けるようにしましょう。

まだまだ暑い日が続きます。**外出の前後はコップ1杯の水分を摂るよう**に心がけ、**飲み物は常に持ち歩き、こまめに水分を補給**するようにしましょう。また、食欲がなくなる時期ですが、**食事もしっかり食べる**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