

糖尿病ふれあい通信

第259回 2022年7月号

みなさん、こんにちは。早々に梅雨明けし、毎日蒸し暑い日が続きますね。水分補給をしっかりとしましょう。今回は小川先生より「糖尿病と熱中症」の話です。



～夏本番、脱水・熱中症に注意～

みなさんこんにちは！なんとなくコロナ渦が収まってきたところへ、例年より大幅に早い梅雨明けで猛暑がやってきました。

これからの時期は熱中症や脱水症状が起こりやすくなってきます。糖尿病の方は特に注意が必要なことをご存知でしょうか？

糖尿病の方が脱水になると血液が濃くなり、高血糖の状態になります。高血糖の状態が続くと図のようにケトン体と呼ばれる酸性の物質ができます。ケトン体が血液中に増えるとケトアシドーシスになり、昏睡を引き起こすことがあります。昏睡になると命に関わりますので、脱水症状には気をつけましょう。

また暑い時に清涼飲料水をガブ飲みすると、水分を摂ったような気がしますが、これらには糖分が多く含まれているため、高血糖や脱水の改善にはなっていないことが多いのです。

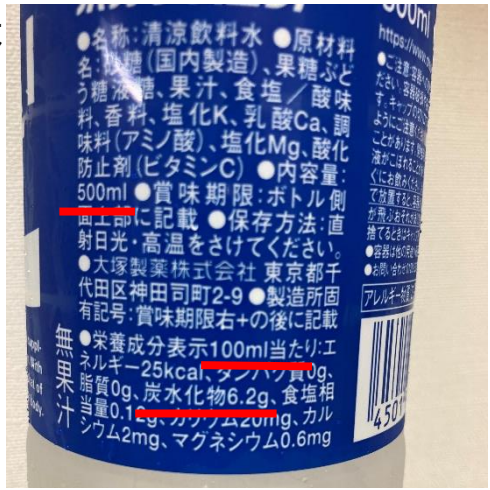
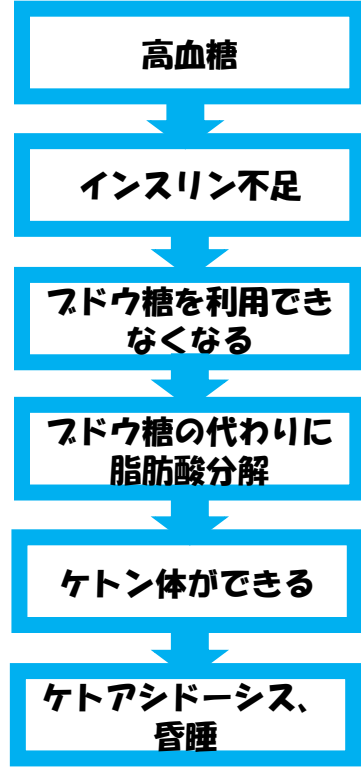
そして上記と同様の「清涼飲料水ケトアシドーシス」という合併症を引き起こし、意識が朦朧とすることがあります。重症になると昏睡状態で倒れてしまうこともありますので、注意が必要です。そのため、飲み物は主にお茶やミネラルウォーターで摂ることをお勧めします。

また清涼飲料水を飲む場合は、成分表示のある部分に注目してください。栄養成分表にある「炭水化物」の量に注目すればおおよその糖分の量がわかります。

炭水化物は6.2gです。この6.2gは100mlあたりの数字で、この某スポーツドリンクは500mlなので 6.2×5 と掛け算をします。すると糖分は1本あたり31gであるという計算になります。角砂糖一個は約4g。

$31 \div 4 = 7.75$ なので、角砂糖約8個がこのドリンクに入っていることになります。もし脱水症状が現れた場合は軽症なら水分を補給し、涼しい場所で衣服をゆるめて横になると回復します。しかし吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合、脱力感や頭痛などがおさまらない場合は、医療機関で緊急の処置を受ける必要があります。

正確な知識を備えて、猛暑を乗り切りましょう！



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。

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

糖尿病教室のお知らせ

いつもふれあい通信を読んで頂き、
また糖尿病教室にご参加頂き、あり
がとうございます。

誠に残念ですが、**新型コロナウイルス**
等の感染防止対策のため、当面の
間、糖尿病教室は中止させて頂きま
す。

次回開催日・内容が決定次第、
ご連絡致します。

ご理解の程、お願い申し上げます。

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001(代表) 312-6139(栄養科)