

# 済生会大牟田病院 糖尿病通信

2023年8月7日

福岡県済生会大牟田病院

内分泌糖尿病内科

内分泌・糖尿病センター

熱中症警戒アラート発動中!!



## 当院内分泌糖尿病内科外来の担当医スケジュール

当科では2023年4月からこのメンバーで診療していますのでどうぞよろしくお願ひします。

	月	火	水	木	金	第1.3.5土曜
午前	岩屋	千田 永迫	岩屋	永迫	満岡	岩屋 永迫
午後	岩屋		岩屋 永迫		満岡	
				甲状腺 細胞診	フットケア 診療	

\*第2・4土曜日は病院の休診日です

## あつい夏、熱中症に注意！！

厳しい暑さが続いています。この時期に気を付けたいのが「**熱中症**」です。日本の夏は気温が高いだけでなく、蒸し暑いのが特徴であり、夏季の気温上昇が進むとともに熱中症患者さんの急激な増加が近年問題となっています。また、この時期には、清涼飲料水の多量摂取による急激な血糖コントロール悪化(高血糖高浸透圧状態、糖尿病ケトアシドーシス)で体調を崩す方もまた多くみられます。正しい対処法や水分補給法を知って、暑い日々を乗り切りましょう！！

## 熱中症とは??

熱中症は体温の上昇により、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで、めまい・筋肉痛・頭痛・吐き気・倦怠感などの様々な症状を引き起こします。重篤な場合には意識を失ったり、痙攣などを起こすことで危険な状態になることもあります。

## 糖尿病と熱中症の関係



**糖尿病のある方は熱中症になるリスクが高いとされており注意が必要です。**

血糖値が高い状態が続くと血管や神経に障害が起こりやすくなり、汗をかきにくくなるので、体を効率的に冷やすことができなくなってしまいます。また、血糖値が高いと尿に糖分や水分が出やすくなるので、体の中の水分が多く失われ、脱水になりやすく、いずれも熱中症のリスクが高い状態です。ご高齢の方の場合は、喉の乾きに気が付きにくく、水分の摂取が遅れてしまうことも熱中症のリスクになります。

## 糖尿病のある方の熱中症対策

### ＜運動での注意点＞

気温の高い夏には運動療法が普段どおり行えなくなって、血糖コントロールが悪化してしまうことがあります。涼しい時間帯に安全に運動する習慣を身につけましょう。

### ▶ 暑い時は水分補給が欠かせない

喉が渇いていなくても、運動する前にコップ1杯程度の水分補給をし、運動中にもしっかりと水分補給を行いましょう。

### ▶ 運動する時間帯に注意

日中の暑い時間帯は避けて、朝や夕方の涼しい時間帯に運動するのがおすすめです。

### ▶ 準備は十分に、服装に注意

運動するときは、水分補給や時間帯だけではなく、通気性や吸湿性のよい素材を使った服装や帽子の着用を行うと効果的です。

### ▶ 体を暑さに慣れさせる

急に暑くなったときには、暑さに慣れるまでの数日間は短時間の運動に抑えて、徐々に運動量をふやすようにしましょう。

### ▶ 暑い時や体調不良のときは無理な運動はしない

体調がわるいときは体温調節機能も落ちているため、熱中症になりやすいといわれています。体調が悪いときは絶対に無理な運動はしないようにしましょう。

### ＜水分補給や塩分摂取のススメ＞

**経口補水液やスポーツドリンク、塩飴の常用はNG！！水分補給には麦茶やお茶がおすすめ！！**

### ▶ 塩分（ナトリウム）の補給が効率的

汗をかいたときに水分と一緒に塩分（ナトリウム）が失われます。非常に暑い日に水分を補給する時は、塩分も一緒に摂取するようにしましょう。熱中症予防に「**0.1～0.2%食塩水の補給**」が望ましく、1Lの水に食塩**1～2g**を加えることで手軽に作れます。

### ▶ スポーツドリンクに注意

水分と塩分を補給するために、スポーツドリンクをたくさん飲んでしまうと、減量や血糖管理に悪影響を及ぼします。スポーツドリンクを飲む場合は、ゼロエネルギー（正確にはわずかにエネルギーがある）のものをおすすめします。

### ▶ アルコールを避ける

アルコールはむしろ体の水分を奪ってしまうため、飲酒は水分補給の代わりにはなりません。

### ▶ このお薬を飲んでいる人は脱水に要注意

糖尿病の飲み薬ではSGLT2阻害薬、その他の薬剤では利尿薬は、熱中症のときに脱水を悪化させる可能性がありますので、普段から脱水症にならないように注意が必要です。

インスリン注射に関しては、高温や直射日光によってインスリンが影響を受けて効果を失ってしまうことがあるため、そのような環境を避けるように保存方法に注意しましょう!!

