

糖尿病だより

2016年 7月
No.45

暑い夏は脱水に注意

だんだん暑くなり、汗をかきやすくなってきました。こまめに水分補給をしていますか？
脱水になると、血液が濃くなり血管が詰まりやすくなります。高血糖、脳梗塞・心筋梗塞のリスクを抑えるためにも、また、熱中症を予防するためにも水分補給はとても大切です。

<水分補給について>

のどが渴いたら、**お水か麦茶**で水分補給しましょう！
大量に汗をかいた時は**塩分補給**も忘れずに



スポーツドリンク

糖分が多く含まれるものがあるため注意！



バランスの良い食事

3食バランスよく食べることも水分・塩分補給には大切

アルコール

利尿効果があるため水分補給には不向き。



* 心臓病・腎臓病・高血圧をおもちの方は、水分・塩分の摂りすぎに注意が必要です。
適切な摂取方法について主治医と相談しましょう。

<脱水に注意が必要な糖尿病のお薬>

SGLT2 阻害薬 商品名：フォシーガなど	ビグアナイド薬 商品名：メトホルミンなど
★血液中の糖を尿へ排泄することで血糖値を下げます。 ★薬の作用によって尿の回数や量が増えるため、こまめに水分を補給しましょう。	★主に肝臓に作用し、インスリンのはたらきを良くします。 ★脱水になると乳酸アシドーシスという副作用が起きやすくなるため注意が必要です。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。

皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。

糖尿病療養指導スタッフ一同

国立病院機構 姫路医療センター

