

糖尿病通信vol.14

2015.8

糖尿病患者さんは熱中症に要注意

糖尿病の患者さんは熱中症にかかりやすいのでしょうか？



糖尿病などで血糖値が高い状態が慢性的に続くと、それを薄めようと血管の外側から水分を取り込み続けて水分量が増え、増えた水分を排出しようと尿がたくさん出るようになります。ただでさえ水分が失われやすい夏に排尿が促されることで、輪をかけて脱水症状が進んでしまい熱中症に陥りやすくなってしまいます。

また、糖尿病患者さんは合併症として神経障害を起こしている場合、暑さを感じづらくなり体の不調の発見が遅れてしまうことがあります。また、自律神経の障害により汗をかきづらくなることも起こりやすく体温調節がうまくいかななくなることも熱中症にかかりやすい一因です。



日頃から行いたい熱中症対策



1.冷房や扇風機を上手に使いましょう。
気温の高い日中は外出を控えましょう。

2.水分補給はノンカフェインの飲料で。
塩分・ミネラルも適度に補給



3.症状を感じたら、すぐに涼しい場所へ
周りの人にも気遣いを。

外来で糖尿病患者様への指導を担当しています。
診察前後のお時間又は、月～土の14時から16時の間に
ご予約ください。一回30分程度です。
ご希望のかたは、主治医にご相談ください。



～糖尿病療養指導士～
立栄(たてえ)ひとみ