

糖尿病通信vol.7

2014.06

今月のテーマ

糖尿病と熱中症

熱中症を防ぐための心得

その1 暑さを避ける

その2 小まめな水分補給

特に糖尿病患者さんでは・・・

○良好な血糖コントロールを

糖尿病のコントロールが悪いと、自律神経の障害によって発汗低下や皮膚の血流障害がおこりやすく、体の調節機能が低下することがあります。また、血糖値が高い時には尿量が多くなって脱水傾向になりやすいので注意が必要です。



○暑さを我慢しない



○水分補給では糖分に注意

スポーツドリンクは、汗と共に失われる塩分などの電解質をバランス良く含みますが糖も含んでいるものが多くあります。たくさん汗をかいたときには糖を含まない飲み物を選びましょう。

○運動療法は無理せずに

急に暑くなったときには、運動量や時間を減らして数日過ごし、体が慣れてきたら少しずつ増やしましょう。

～糖尿病雑誌・さかえより～

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。ご予約は、主治医の許可が必要です。

毎月第4火曜日の14時から、フットケア外来を行っています。ご希望のかたは、主治医にご相談ください。

次回糖尿病教室は、9月30日火曜日です。



～糖尿病療養指導士～
立栄(たてえ)ひとみ

