

糖尿病の方、糖尿病が気になる方に、糖尿病に関する情報を紙面でお伝えしていきます。

熱中症に気をつけよう

熱中症については、ゴールデンウィークの頃から連日テレビなどでも注意喚起がされています。特に糖尿病の方、高齢の方は熱中症にかかるリスクが高いため、十分に注意して、厳しい夏をのりきりしましょう。（6月20日の糖尿病教室でお伝えした内容です）

1. 「脱水」の状態に注意

熱中症の予防で大切なのは「脱水状態」にならないこと。そのために「喉が渇いてなくても、こまめに水分補給を」と言われます。

でも自分が脱水状態かどうかは、なかなかわからないものです。そこで、簡単な脱水状態のチェック方法を2つご紹介します。

①手の甲の皮膚をつまみ上げて放す



もとに戻るのに2秒以上かかれば、脱水の疑いあり。

②手の爪を逆の手でつまんで放す



つまんで白くなった爪の中がピンク色に戻るのに3秒以上かかれば脱水の疑い。

〔写真は厚生労働省のホームページより〕

2. 水分補給の際の注意

熱中症予防のためには、水分だけでなく塩分も摂ることが必要で、スポーツドリンクがよいと言われます。しかし、高齢の方、特に糖尿病の方は、塩分や糖分の摂り過ぎには注意が必要です。食事が普通に摂れていれば塩分は十分に摂れているので、塩分や糖分の多いスポーツドリンクには注意しましょう。

(500mlあたり)	ポカリスエット	アクエリアス	OS-1
エネルギー(kcal)	135	90	50
炭水化物(g)	33.5	23	12.5
食塩相当量(g)	0.6	0.5	1.46

※アクエリアスZeroは、エネルギー0、食塩相当量0.5g

※OS-1は、熱中症かと思った時に飲みましょう

《自分で作る熱中症予防ドリンク》

水分と塩分を同時に摂るための自作ドリンクです。安上がりなので、お試しください。

- ・水1ℓ(1000cc)
- ・砂糖：大さじ4と1/2（糖分を抑えたい方は、砂糖の量を減らすか、甘味料を使う）
- ・塩：小さじ1/2
- ・レモン少々（レモン液でも）



〔ウラ面へ〕

3. 注意が必要なお薬

お薬には、脱水に注意が必要なものや、体調が悪くなった時に注意が必要なものがあります。(詳しくは、医師、看護師、薬剤師にお聞き下さい)

○脱水に注意が必要な薬

- ・SGLT-2阻害薬(フォシーガ、ジャディアンス、など)

←余分な糖を尿と一緒に体外に出す薬。

心不全や腎不全でも処方されます。

- ・利尿薬(フロセミド、アゾセミド、スピロノラクトン、など)

←心不全や高血圧などでも処方されます。

○体調が悪くなったら特に注意が必要な薬

- ・インスリンや、低血糖となる可能性がある薬(グリメピリド など)
- ・脱水になると腎機能が悪くなる可能性がある薬(メトホルミンなど)

4. 熱中症は自宅での発症が最多です！

熱中症の半数以上が、エアコンを使用していないために起こっています。対策として、外壁に打ち水をする、カーテンやすだれを使うなどの工夫をしましょう。何よりエアコンをしっかりと使うことが大事です。

適切な室温は「25～28℃」ですが、エアコンの設定を「28℃」にしても、その室温にはなりません。温湿度計を使用して室温を確認しながら、温適切な室温に調整しましょう。

健康に夏をのりきるために、こまめに水分を補給して、エアコンを使いましょう。そのために、もうひとつ大切なのが栄養です。暑い夏に、手軽にバランスよく栄養がとれるレシピを、ひとつご紹介します。

トマトジュースのミネストローネ と トースト

※しっかりエネルギーをとることも大切です。トーストの代わりに、ご飯なら240g = お茶碗1.5杯で、ほぼ同じ栄養量になります。

《材料》 ミネストローネは2人分

トマトジュース(無塩)	400ml
マカロニ	10g
蒸し大豆	100g
ニンジン	20g
タマネギ	60g
ブロッコリー(冷凍)	30g
顆粒コンソメ	2.5g
食パン	5枚切1枚

《作り方》

1. ニンジン、タマネギは1cm角程度に切っておく
(大きさはお好みで) ブロッコリーは解凍しておく
2. 小鍋に水300mlと顆粒コンソメを入れて、火にかける
3. 沸騰したらマカロニ(乾燥のまま)、ニンジン、タマネギを入れ、柔らかくなるまで10～15分ほどゆでる
4. トマトジュース、蒸し大豆を加えて、ひと煮立ちさせる
5. 食パンは焼いて、一緒に供す

□栄養価は… エネルギー389kcal、たんぱく19.2g、脂質61.2g、食塩2.0g

1日の3分の1の栄養が摂れます！

