

2025年5月

管理栄養士から、健康に関するコラムです。

「糖尿病のある方が熱中症になったら」

糖尿病のある方は、神経障害によって汗がかきにくくなったり、高血糖となると尿に糖分や水分が出やすくなり脱水症を引き起こしやすくなるため、**熱中症のリスクが高い**といわれています。

5月は暑さに身体が慣れていないので、熱中症への注意が必要です。



【熱中症が疑われる症状】

- 吐き気、身体のだるさ、めまい
- 筋肉のけいれん、筋肉痛
- 異常な発汗（大量の汗もしくは全く汗をかかない）、高体温
- 身体のふらつき、呼びかけに反応できない など

【熱中症になったら ～食べ物と飲み物について～】

糖尿病の方が熱中症になった状態は、普段通りの飲食ができない状態である「シックデイ」という状態です

①十分な水分摂取

- 30分～1時間おきにコップ1杯の水
- スープやみそ汁ならばなお良い
- 食事が摂れれば水やお茶で良い
- 食事が摂れなければジュースやスポーツ飲料
(ただし、糖質を含まない水分も併せて摂る)

②エネルギーの補充

- 炭水化物 100～150g/24時間
- 1～2時間おきに炭水化物を10g程度、
もしくは、4時間おきに50g程度摂る事
を目標とする
(お粥やうどんなど消化の良いものを選びます)

※注意※

今回の対処法は食べ物と飲み物だけについて説明しています。

熱中症、シックデイの状態になった場合は主治医に連絡をして適切な指示を受けて下さい。