

# 糖尿病だより

## コロナ禍における夏の外出について



糖尿病の方は脱水が起きやすく、暑さを感じにくい方もいます。



### 熱中症を予防するために

いつもなら夏に向けて少しずつ暑さに慣れていき、汗をかきやすい身体になりますが、今はコロナ感染対策のために外出が減り、それができていない方が多いと思われます。

夏が来る前に人混みを避けて散歩などの運動を行い、汗をかきやすい身体をつくりましょう。

### 外出における心がけ

- 普段からバランスの良い規則的な食事をしましょう。
- 十分な睡眠と休養をとりましょう。
- こまめに水分をとりましょう。（起床後、外出前、外出後、就寝前など）  
※スポーツドリンクは糖類が多く含まれる物もあり、注意が必要です。
- 汗が乾きやすく、通気性の良い服を着用しましょう。
- 直接日光に当たらないよう、日よけ付きの帽子や日傘を使いましょう。

### マスク着用による弊害について

マスクを付けて過ごしていると喉の渴きを感じにくくなります。またマスクをしていることで水分補給の回数が減り、脱水になりやすくなります。マスクを付けている時は一層こまめに水分補給をするように心がけましょう。



# 「糖尿病相談室」14:00～15:00第1相談室

## 2021年度 年間予定表

荘内病院糖尿病委員会

期日	プログラム①	プログラム②	講師
5月17日 (月)	<p>● 内容はホームページに掲載中。</p> <p>● 新型コロナの影響により、現在休止中です。</p> <p>詳しくは内科外来看護師にお尋ねください。</p>		
7月12日 (月)			
9月13日 (月)			
11月8日 (月)			
1月17日 (月)			
3月7日 (月)			

**当日 直接荘内病院外来 1階 歯科口腔外科隣り 第1相談室 においでください**



糖尿病相談室は、参加者の情報交換の場です。どの回から参加していただいても構いません。

- 家族に糖尿病の人がいらっしゃる方、以前も聴いたけど・・・という方
- 「糖尿病」とうまく付き合えて経験を語って頂ける方
- 食事が不規則、運動不足、分かっているもできない方
- 荘内病院以外で治療して、学びの機会がない方