

# 糖尿病だより

## 糖尿病と熱中症



### ☆糖尿病の方は熱中症のリスクが高い

- 血糖値が高い状態が続くと血管や神経に障害が起こりやすくなり、汗をかきにくくなるので体を効率的に冷やすことができなくなる。
- 血糖値が高いと尿に糖分や水分が出やすくなるので、体の中の水分が多く失われ、脱水の状態になりやすくなる。

### <熱中症の初期症状>

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| ① めまい、顔のほてり                    | ② 筋肉痛、筋肉のけいれん         |
| ③ 体のだるさ、吐き気                    | ④ 汗のかき方の異常            |
| ⑤ 体温が高い、皮膚の異常                  | ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない |
| ⑦ 水分補給ができていない<br>(喉の渇きに気づきにくい) |                       |

## 対策



- ① 暑いときは水分補給をかかさない・・・運動前や運動中に水分を取る
- ② 運動の前後に体重を量る・・・失われた水分量がわかる
- ③ 塩分の補給が効率的・・・汗をかくと水分と一緒に塩分が失われる
- ④ スポーツドリンクに注意・・・ゼロエネルギーの物がおすすめ
- ⑤ 運動する時間帯に注意・・・朝や夕方の涼しい時間帯がおすすめ
- ⑥ 準備は十分に、服装に注意・・・通気性、吸湿性のよい服装や帽子着用
- ⑦ 体を暑さに慣れさせる・・・暑さに慣れるまでの数日間は短時間の運動
- ⑧ アルコールを避ける・・・アルコールは体の水分を奪ってしまう
- ⑨ 薬を飲んでいる人は要注意・・・一部に、脱水を強めてしまう薬がある
- ⑩ 暑いときや体調不良の時は無理な運動をしない  
・・・体調が悪いと体温調整機能も落ちているので絶対に無理をしない