

熱中症と糖尿病

今年も暑い季節がやってきました。

熱中症で病院に運ばれる人も増えてきています。

特に糖尿病のある人、高齢者は熱中症になりやすいことが分かっています。

夏を快適に過ごすために適切な対処法を知って熱中症を予防しましょう。

糖尿病

高血糖

脱水

汗をかきにくくなる

体温調節が上手くできない

高齢者

暑さを感じにくい

喉の渇きに気付かない

水分を摂らない

体内の水分量が少ない

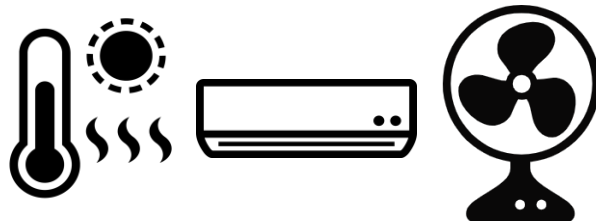
熱中症

飲み物の選び方に注意！



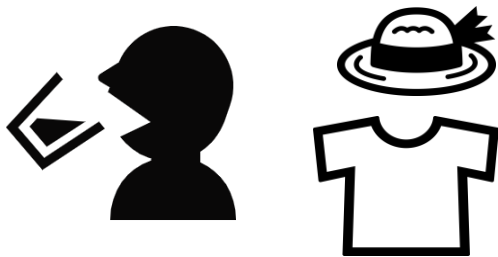
スポーツドリンクや経口補水液には糖分量が多く含んでいるものも多いのでお勧めできません。
お茶かお水にしましょう

室温調節に注意！



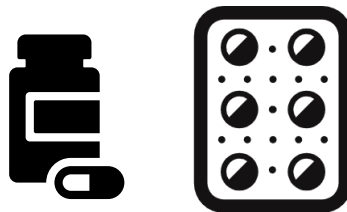
高齢者や糖尿病の人は暑さに対する感覚が鈍くなっていることがあります。体感だけでなく、温度計や湿度計を活用してエアコン・扇風機を使って室温を調節しましょう。

暑いときの運動療法



気温の低い時間帯に運動するようにして、運動前後にしっかり水分摂取しましょう。日傘や帽子を活用しましょう。

薬のこと



脱水状態になると普段飲んでいる薬でも副作用が出やすくなることがあるので、内服している薬の注意点を確認しましょう。SGLT2阻害薬や利尿剤を内服している人は特に注意しましょう。