



血液中の糖が多い糖尿
病の患者さんは、浸透圧
により細胞から血管内に
水分が引き抜かれ、細胞
内が水不足になって脱水
を起こしやすくなりま
す。さらに三大合併症の
一つの神経障害がある
と、発汗などをつかさど
る自律神経系に支障を来
している恐れもありま
す。汗が出にくいと体に
熱がこもるので熱中症に
なりやすいです。

糖尿病治療薬の一つで
あるSGLT2阻害薬

糖尿病は熱中症に注意

は、糖を尿に排出して血
糖を下げる作用を持つと
同時に、利尿作用があり
ます。このような理由か
ら糖尿病患者さんにとっ
て夏場の水分補給は非常
に大切です。

若い人の体の水分量は
60%ほどですが、高齢者
では50%程度に。少しの
脱水でも回復が困難にな
りがちです。水や麦茶な
どカフェインを含まない
お茶をこまめに飲みまし
よう。スポーツドリンク
は糖質を多く含むため血
糖値を上げて脱水が悪化
し、よりのどが乾く場合
も。日本人の食事は比較
的塩分が多いので、運動

は、糖を尿に排出して血
糖を下げる作用を持つと
同時に、利尿作用があり
ます。このような理由か
ら糖尿病患者さんにとっ
て夏場の水分補給は非常
に大切です。

時や炎天下を除き、日常
生活で塩分入りの水分を
常用する必要はありません。

糖尿病と熱中症は無関
係と考えず、めまいや頭
痛、吐き気などがあれ
ば、早めにかかりつけ医
に相談してください。

(細川香里糖尿病内科副
部長・談)

「中日病院だより」は
今回から、題字を変更し
ました。



中日病院 名古屋市中区丸の内3
の12の3。 中日病院

052(961)2491

糖尿病患者の
日常の水分補給

水や麦茶など
カフェインなしのお茶



コーヒー、紅茶など
カフェインありの飲み物、
経口補水液



スポーツドリンク、
アルコール



夏場は水分補給が大切