



夏の血糖管理にご注意！

夏は暑さで食欲がおちてしまいがちです。

アイスクリームや冷やした果物、清涼飲料水の摂取が増えてしまい、血糖値が上昇しやすくなることがあります。なるべく栄養バランスがとれたものを摂取し、間食が増えないように注意しましょう。



また、薬物療法を行っている方ではさらに注意すべき点があります。

インスリン注射や、SU薬という種類の内服をされている場合、食欲が落ちていていつもより食事摂取量が少ないと、いつもと同じ単位数や量の薬でも低血糖を起してしまうことがあります。一方で、食事がとれていないからといってインスリン注射を中断してしまっはいけない方もいらっしゃいます。

SGLT2阻害薬という薬を使用している場合は脱水が起こりやすく、気温が高い場合はさらに脱水が起こりやすいため、口から十分な水分が摂取できない場合は、内服継続が不適切なこともあります。

食欲が落ちていたり、ご自身の使用しているお薬が不明な場合などは、担当医に相談してください。



<編集後記>新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年は夏にもマスクを着用されている方が多くいらっしゃるかと思います。皆さま水分補給を心掛け、熱中症にはくれぐれもご注意ください！

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：医師 児玉 竜一