



熱中症と糖尿病



糖尿病など持病のある方は、熱中症のリスクが高いことが分かっています。
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ため、体を効率的に冷やすことができなくなってしまうます。また、血糖値が高いと尿に糖分や水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いと考えられます。

熱中症の初期症状 このような症状が出たら注意しましょう！

- ・めまい、顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさ、吐き気
- ・汗のかき方の異常（拭いても拭いても汗が出る、もしくは全く汗をかいていないなど）
- ・体温が高い、皮膚の異常（赤く乾いているなど）
- ・呼びかけに反応しない、真っすぐ歩けない
- ・水分補給ができない



糖尿病のある方の気を付けたい熱中症対策！

●暑さを避ける！ 外出時は日陰や涼しい場所を選びましょう。また屋内で過ごす場合にもエアコンや扇風機を使い、温度・湿度を調節しましょう。（夏の屋内は温度25～28℃、湿度45～60%が適切といわれています）



●喉の渇きを感じる前にこまめに水分補給を！ 人間は軽い脱水状態の時には喉の渇きを感じることができません。そのため、喉が渇く前、あるいは暑い所に出る前からこまめに水分を補給しましょう。

日常生活で脱水を予防するためには、水やお茶などの水分で十分だと考えられますが、炎天下などで大量に汗をかいた時は、電解質の補給も重要です。手軽に水分と電解質を補給する方法として、スポーツドリンクやタブレットがありますが、糖分が多く含まれているものもあるため注意が必要です。

また糖尿病薬のSGLT-2阻害薬（フォシーガ、ジャディアンス、カナリア配合錠など）や降圧薬（利尿薬）などを服用されている方は熱中症のリスクが高まると考えられるため十分注意しましょう。

◆スポーツ飲料、タブレットに含まれる炭水化物量 ※各社ホームページ・各商品パッケージより引用

	商品名	販売元	量	食塩相当量(g)	炭水化物量(g)	1杯あたり(kcal)
飲料	アクエリアス	日本コカ・コーラ	100mL あたり	0.1	4.7	19
	アクエリアス ゼロ	日本コカ・コーラ	100mL あたり	0.1	0.7	0
	ポカリスエット	大塚製薬	100mL あたり	0.12	6.2	25
	イオンウォーター	大塚製薬	100mL あたり	0.1	2.7	11
	オーエスワン	大塚製薬工場	100mL あたり	0.292	2.5	10
タブレット	塩分チャージタブレット	カバヤ食品	1 粒あたり	0.119	2.75	11.3
	in タブレット塩分プラス	森永製薬	1 粒あたり	0.1	2.6	11
	ミツ矢塩タブレット	アサヒグループ食品	1 粒あたり	0.025～0.04	2.4	10

●暑さに備えた体づくりを！ 暑い日が続くと、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります（暑熱順化）。暑さに備えて体の準備を始めましょう。
日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を付けておくと、夏の暑さに負けない体の準備ができるだけでなく、血糖値の改善も期待できます！



月刊 糖尿病ライフ さかえ
2021年7月号、2023年6月号、2025年5月号より引用

＜編集後記＞

今年の夏も猛暑が予想されます。
夏バテしないように、栄養バランスのよい食事を摂り、規則正しい生活を心がけましょう！

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：管理栄養士 荒砂慶子

