



# No.4 糖尿病療養指導士会だより

発行日 平成 25 年 8 月 1 日 山梨県立中央病院 糖尿病療養指導士会 【担当 管理栄養士】

〒400-8506 甲府市富士見 1 丁目 1-1 TEL 055-253-7111 内線 1231・1232

## 夏の水分補給と食事の注意点

夏も本格的に暑くなり、汗をかく季節となりました。猛暑日が続き、熱中症への注意が必要になります。熱中症の予防には、水分補給が大切になりますが、水分の摂り方には十分注意しましょう。また、夏バテになると食欲がなくなったり、冷たくのど越しの良いものばかりに偏ってしまいがちになります。食事に気をつけ、暑い夏を乗り切りましょう。

### 熱中症予防に水分補給は大切です

熱中症とは、高温環境下で大量の汗をかいて体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調節機能がうまく働かなくなり発症します。その症状はめまい・失神・高体温・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・意識障害などです。特に高齢者や糖尿病などの慢性疾患のある人は熱中症になりやすいといわれています。

予防するには**適切な水分補給をこまめにする**ことです。夏の水分補給にいいとされるスポーツ飲料ですが、塩分やミネラルの他に糖分も多く含まれています。

**水分補給は水やお茶を基本とし、カロリーの入ったジュースやスポーツ飲料は控えましょう。**大量に飲むと、糖尿病の人では血糖のコントロールが乱れ、高血糖になる恐れがあります。



重労働や激しい運動などをして、大量に汗をかいたときにはどうしたらいいの？



脱水症状の恐れがあるときには、失われた塩分も補う必要があります。水分と一緒に梅干し半分か、漬物、塩昆布を少量摂ると良いでしょう。ただし、塩飴は糖分が入っているためお勧めできません。

### 麺類の食べすぎに注意しましょう

夏になると冷たい麺類(素麺、ひやむぎ等)を食べる機会が増えてきます。のど越しがよく、ついついたくさん食べてしまいがちですが、**炭水化物が多く含まれ、意外と高カロリーの食品です。**



1 人分の乾物の素麺 1 把(100g)は 356kcal で、ご飯 1 杯分(200g)のカロリーと同等です。

麺類だと量をたくさん食べてしまうという方は注意が必要です。

麺類だけでおかずがないということになると、炭水化物に偏り、血糖値が上昇します。

栄養バランスも崩れてしまうので、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻類)もしっかり摂るようにしましょう。

## インスリンの夏の保管方法

インスリンは熱により変性が起こりやすくなります。直射日光が当たる窓際や夏の車内などには置かないようにしましょう。車から出るときは必ずインスリンを携帯しましょう。

インスリンを炎天下で長時間持ち歩く時は、インスリンを乾いたタオルに包んで、保冷剤と一緒に保冷バックに入れるとよいでしょう。

