

糖尿病患者さんは熱中症に注意が必要です！

なぜ？ 高血糖状態が続くと、知らず知らずのうちに体は水分不足、つまり「脱水」傾向になるからです。高血糖の状態が長く続くと、自律神経がダメージを受けてしまい、

暑いのに汗をかきにくい

顔や胸など上半身
ばかり汗をかく

逆に、足などは全く
汗をかかない

といった「発汗異常」が起こることがあります。これが熱中症を引き起こす原因となるからです。

どんな症状に？ これらの症状を感じたら、すぐに涼しい場所で休みましょう。

頭痛、吐き気

足がつる、こむら返り

体がだるい、力が入らない

めまい、立ちくらみ、ふらつき

いつもと違う大量の汗、または汗が出ない

☀ ☀ ☀ 明日からできる！熱中症予防策 ☀ ☀ ☀

☀ 「のどが渇く前に、こまめに飲む。1日、1回あたり 180ml の水分を 8 回以上摂取。」

「水」や「麦茶」が基本です。糖質を含むスポーツドリンクやカフェイン飲料は避けま
す！

☀ 食事療法・運動療法・薬物療法により、良好なコントロールを維持しましょう。早朝や夕方以降も厳しい暑さになるため、ウォーキングは商業施設内で安全に楽しみましょう。

☀ 我慢せずエアコンを使いましょう。