

新型コロナウイルスの影響で、2020年度から糖尿病教室開催の代わりにニュースレターを作成し、皆様に糖尿病についての情報提供をいたします。  
日常生活の中で役立てていただけますと幸いです。

## 暑い夏をのりきる水分管理のポイント

臨床栄養科 管理栄養士・CDEJ 平賀恵子



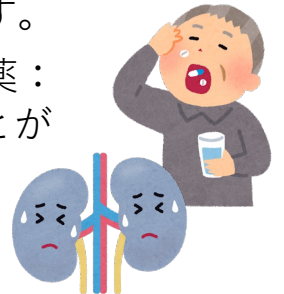
今回は、糖尿病患者さんが気をつけたい水分補給についてお話しします。

### 水分補給として必要な量は約1.2L

一般的に成人が1日に必要な水分補給量（飲水量）は約1.2Lです。必要量は、汗や尿量などによって増減がありますが、気温が上昇してきた夏の時期（6月～8月）には特に注意して水分補給をすることが大切です。

糖尿病の患者さんでは、尿と一緒に糖を排泄する薬（SGLT2阻害薬：フォシーガなど）を内服している場合に、水分必要量が増えることがあります。

脱水は腎臓の働きに悪影響を及ぼし、腎機能を低下させることもありますので、適切な水分補給を行い、脱水状態を避けましょう。



### 水分補給は1日8回を目安に、こまめに飲みましょう

一度にたくさんの水分をとると体内で利用されずに尿に排泄されてしまうので、こまめに摂ることが大切です。特に汗をかく前後で水分補給をしましょう。また日中、のどの渇きがなくても2時間に1回くらいはコップ1杯（150～200ml）のお茶か水を飲むようにしましょう。下の図のように時間を決めておくと飲み忘れがありません。



# Q

運動する時や、汗をたくさんかく時は  
スポーツドリンクを飲むのがよいですか？



# A

**糖尿病の方は、ジュースやスポーツドリンクで水分補給をすると血糖値が急激に上がります。水分補給は基本的にお茶（麦茶）か水にしましょう。**

また、ビールなどのアルコール飲料や、コーヒー、玉露などカフェインの多い飲み物には利尿作用があります。飲んだ以上の水分が体内から出ていき脱水症になるだけでなく、アルコールのとりすぎは血糖値にも影響するため注意しましょう。スイカも同様です。



# Q

高齢者の場合、脱水にはどのような注意が必要ですか？



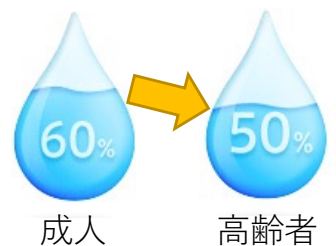
# A

**高齢の方は、本人も周囲も気付かない「かくれ脱水」に注意しましょう。**

体内の水分割合は、成人では体重の60%ですが、年齢とともに減少し、高齢者では50%まで減少しています。水分の貯蓄が少なくなっていますので、水分補給量が少ないと、あっという間に脱水になってしまいます。前のページを参考に、1日8回こまめな水分補給をこころがけましょう。また、介護が必要な方には、介護者が定期的に水分を摂取させるよう心がけましょう（嚥下機能が低下している場合は、トロミをつけたり、ゼリー状のものを使用して誤嚥を予防してください）。

高齢者が脱水になりやすい4つの理由

1. 体液をためるタンク（筋肉）が少ない
2. 飲んだり食ったりする量が減っている
3. のどの渇きや暑さに気づきにくくなる
4. 脱水になっても尿の色が濃くならないので気づきにくい



## ● 糖尿病・内分泌内科外来のご案内 ●

糖尿病の診断・治療・合併症の予防と治療、甲状腺疾患に対応しています。

曜日	火（第2、第4週）	木	金
受付時間	13：00～16：00	13：00～16：00	
診療時間	13：30～16：30	13：30～16：30	