



STOP 糖尿病

糖尿病ケア通信 2020年 4号

☆糖尿病と脱水

糖尿病患者さんでは、猛暑による脱水、感染症、下痢、ストレスなどをきっかけに、高浸透圧高血糖症候群を起こすことがあります。それは、血糖値が 600 mg/dl 以上や血清浸透圧が 340mEq/dl 以上となり、意識障害や神経症状をきたす危険な状態です。高齢者の場合、口渴中枢の機能が低下し飲水量が減り、もともと脱水になりやすいため注意が必要ながことが知られています。

【脱水とは】

一般に脱水とは、体内の水分量が不足した状態であり、脱水の原因として、水分の摂取が不足する状態あるいは水分の喪失が過剰となる状態の二つが考えられます。

ウィキペディア (Wikipedia) より

【糖尿病患者さんの脱水のリスク】

・ 高血糖

体は糖を尿と一緒に早く排出したいのですが、高血糖なほど排出するために時間がかかるため、何度もトイレに行きます。頻尿とどのどの渴きは、脱水症状の原因となります。

・ 発熱、嘔吐、下痢によるシックデイ

(先月のケア通信 3号参照してください)

・ 経口血糖降下薬 (SGLT2 阻害薬) を服用

このお薬は、血中の糖を尿の排泄を促して排泄する働きがあります。

【熱中症による脱水をおこさないために】

青森県では、新型コロナウイルス感染症に対する重点対策として、「新しい生活様式」の定着を図る.としています。

糖尿病患者さんのマスク着用した運動療法時には、注意が必要となります。

- ・ できるだけ涼しい時間帯に運動を行いましょう。
- ・ いつもより水分補給をこまめに行いましょう。
- ・ 首回りや手のひら等、血流の多い部分を冷やしましょう。 厚生労働省・環境省熱中症予防情報サイトより

環境省 厚生労働省 令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で
「新しい生活様式」を健康に!

【新しい生活様式】とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身を守る ②距離を守る ③マスクの着用 ④手洗いの実施や「3密(密閉、密集、密着)」を避ける、等を繰り返した日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れず!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

マスクをしてると熱中症になりやすい。

気温・温度が高い時は
特に注意しましょう

あまり夏にマスクをする経験はないので、特に体調の変化に注意しましょう。



文責

透析看護認定看護師 水尻信雄

