

## ☀️☀️ 糖尿病患者さんは熱中症に要注意! ☀️☀️

糖尿病などで血糖値が高い状態が続くと、それを薄めようとして血管の外側から水分を取り込み水分量が増えます。増えた水分を出すため尿がたくさん出るようになり、脱水症状が進んで熱中症に陥りやすくなってしまいます。

また、神経障害のある場合は暑さを感じづらく体の不調に気づくのが遅れてしまいます。自律神経の障害により汗をかきづらくなり、体温調節がうまくできないこともあります。

～ 熱中症の初期症状 ～

\*めまい \*立ちくらみ \*こむら返り \*大量の発汗



### 水分補給について

一度に多く飲まず、こまめに水分補給をする  
(コップ 半量～1杯程度)

- ① 水分補給はノンカフェインの飲料で、塩分・ミネラルも適度に補給する。
- ② アルコールは水分の代わりにはなりません。
- ③ 清涼飲料水（炭酸、ジュース、スポーツ飲料）には糖質が多く含まれているため飲みすぎに注意が必要です。

### 飲み物編

砂糖1本分 = 3g



SUGAR  
19本分



SUGAR  
8本分



SUGAR  
14本分



SUGAR  
10.5本分

選ぶ物は、

お茶や水を  
選ぼう!!



甘いものが  
欲しい時は  
0kcalを



清涼飲料水にはたくさん砂糖が入っている!!