



糖尿病患者さんは熱中症になりやすい！

温度・湿度が高い環境で…

体内の水分や
塩分のバランスが
崩れる

体温の調節機能が
うまく
働かなくなる

脱水状態

熱中症

体温上昇


糖尿病があると…

- 高血糖で尿の量が増える
- 合併症で体内の熱がこもりやすくなる




熱中症予防のポイント



 エアコンを使い室温28度、湿度70%以下にする

 バランスの良い食事と十分な睡眠を心がける

 夜間や早朝の涼しい時間帯に運動をする

 こまめに水や麦茶を飲む



Point

室内にいても呼吸や汗で1日に水分1ℓ失われています。
喉が渴いていなくても30分~1時間おきに [やや冷たい]
くらいの水を100cc (コップ約半分) ずつ飲みましょう。



スポーツドリンクや経口補水液には、糖分や塩分が含まれているので水の代わりに飲むのはやめましょう

