

## 夏を健やかに過ごすための血糖マネジメント ～脱水・熱中症・低血糖を防ぐポイント～

夏是一年の中で最も血糖マネジメントに注意が必要な季節の一つです。気温や湿度が上昇するこの時期、特に意識したい「3つのリスク」とその対策について解説します。



### 1. 「脱水」と「高血糖」の悪循環を防ぐ

高血糖になると尿量が増えるため、脱水になりやすい傾向があります。

〈悪循環の仕組み〉脱水になると血液が濃縮されて血糖値がさらに上昇し、それが尿量を増やして脱水を加速させるという「負のループ」に陥ります。

〈重症化のリスク〉重度の脱水は、糖尿病ケトアシドーシスや高浸透圧高血糖状態といった命に関わる急性合併症を引き起こす可能性があります。特に高齢の方や腎機能が低下している方は、喉の渇きを感じにくいことがあるため、より厳重な警戒が必要です。

### 2. 熱中症への備えと「ペットボトル症候群」への注意

年を取ったり自律神経障害がある場合、発汗による体温調節がうまく機能しなかったり、暑さを自覚しにくかったりすることがあります。

〈適切な水分補給〉「喉が渇く前」に飲むのが鉄則です。水や麦茶など、糖分を含まない飲料を、起床時・外出前後・入浴前後・就寝前など、タイミングを決めてこまめに摂取しましょう。

〈ソフトドリンクに注意〉スポーツドリンクや甘い清涼飲料水の多飲は要注意。急激な高血糖を招き、いわゆる「ペットボトル症候群」を起こす危険があります。

### 3. お薬の服用と「低血糖」への注意

夏特有の生活環境の変化が、薬の効果に影響を与えることがあります。

〈SGLT2阻害薬：フォシガ、ジャディアスなど〉優れた尿糖排泄作用がありますが、尿量が増えるため脱水のリスクが高まります。夏場は特に意識的な水分摂取を心がけてください。

〈シックデイへの対応〉発熱、下痢、食欲不振などで食事が十分に摂れない場合（シックデイ）は、自己判断で薬を続けず、早めに主治医へ相談（シックデイ・ルール）してください。

〈夏バテによる低血糖〉暑さによる食欲低下や、レジャーでの活動量増加により、普段と同じ薬の量でも低血糖を起こしやすくなります。特にインスリンやSU薬（グリゼリドなど）を使用中の方は、冷や汗、動悸、強い空腹感などのサインに注意し、常にブドウ糖や飴を携帯しましょう。

#### 《実践アドバイス》

環境調整が重要！室内ではエアコンを適切に使用し、外出時は帽子や日傘を活用して直射日光を避けましょう。「この程度の暑さなら大丈夫！」という過信が、思わぬ体調の悪化を招きます。

夏の血糖マネジメントの鍵は「血糖値」だけでなく「脱水・熱中症・低血糖」をセットで予防することです。安全で楽しい夏を過ごしましょう。

内科医師 萬田 悟

## 室内でも油断禁物！熱中症を防ぐ温度管理のコツ

**熱中症の約半数は住宅内で発生している！**と報告があります。適切な環境管理が重要です。

まずは「温度」と「湿度」に注意しましょう。体感に頼らず温湿度計を確認し、室温は28度以下、湿度は50～60%を目安に調整してください。エアコンの使用を我慢せず、サーキュレーターを併用して冷気を循環させると効果的です。窓からの日差しを遮ることもお勧めです。遮光カーテンや外側にすだれを設置するだけで室温の上昇を大幅に抑えられます。

水分摂取はとても大切！喉が渇く前にこまめに水分を補給しましょう。水分は水や糖分のないお茶を摂取しましょう。スポーツ飲料は血糖を上げるので、控えましょう。

就寝中もエアコンを適切に使用して、安全で快適な室内環境を整えることで熱中症を防ぎましょう。



病棟看護師 加藤

## 夏場におけるインスリン製剤管理方法

夏の暑さはインスリン製剤にとって大敵です。使用中のインスリン製剤は室温(1℃～30℃)での保存が必要となります。気温が高くなるこの時期は、外出や旅行などで長時間外にいる場合は、ひと工夫が必要です。

### 1. 車内放置は厳禁

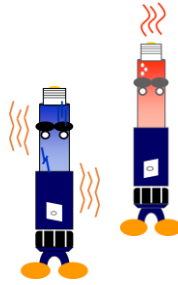
短時間で高温になるため、車内への置き去りは絶対に避け、必ず持ち歩く。

### 2. インスリン製剤の持ち歩きの方法

- ・冷蔵庫で冷やした保冷剤をタオルで包み、インスリン製剤と一緒にバッグに入れる。(※冷凍庫で冷やした保冷剤は凍結の恐れあり)
- ・保冷剤が用意できない場合は、冷たい飲み物が入ったペットボトルをインスリン製剤と一緒にバッグに入れる。
- ・ポリ袋に入れたインスリン製剤を湿らせたフェイスタオルで包み、気化熱を利用して保冷する。



出典：ノボケアニュースNo21



夏場は家の中でもかなり暑くなることがあります。特に昨年のような猛暑のときはご注意ください。いつも置いてある場所が30℃を超えそうなときは、使用中のインスリン製剤でも冷蔵庫に入れて大丈夫です。ただし、凍ってしまうと使えなくなるので、冷凍庫には入れないようにしてくださいね。

薬剤師 沢

## 創成会からのご案内(患者会)

札幌創成会は治療に関する知識の普及と、同じ病気で療養している人たちが親睦を深めることを目的に活動しています。入会はいつでも可能です。年会費は3000円、入会金は不要です。

入会された方には、毎月糖尿病情報誌「さかえ」を無料配布します。また年5回講演会を開催し、最新の治療の情報提供を行っています。7月11日(土)は「インストラクターによる運動療法」、9月12日(土)は「管理栄養士による食事療法」の予定です。会員以外の方も大歓迎ですので一度参加してみませんか。

入会や講演会につきましては、お近くの職員にお気軽にお尋ねください。

## 病院からの お知らせ

### ●●マイナ保険証●●

マイナ保険証は「顔認証付カードリーダー」でスキャンしてください。公費負担医療の受給者証は、マイナ保険証では確認ができないため、公費医療受給者証をお持ちの方は、受付窓口にご提示をお願いいたします。

### ●●電話受付時間●●

予約変更や確認・お問い合わせへの対応は、8:30からとなります。診察券の番号をお手元におひかえの上ご連絡いただくと助かります。ご協力をお願いいたします。

医事課

## 暑い夏を乗り切ろう!



### 季節のおすすめレシピ

## 夏野菜のだし浸し

40kcal 糖質5.0g



### <材料>

- ズッキーニ 20g
- なす 40g
- 油 1g
- トマト 20g
- 大葉 1/2枚
- みょうが 5g
- だし汁 40g
- 醤油 4g
- みりん 1g
- 砂糖 2g
- 酒 2g

A

### <作り方>

- ① Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰して30秒ほどしたら火をとめ、冷ましておく。
- ② ズッキーニを5mmくらいの厚さに切る。なすは一口大に切る。油をひいたフライパンで火が通るまで焼き、すぐに①につけておく。
- ③ トマトをくし形に切る。
- ④ 大葉を千切りにする。
- ⑤ みょうがを千切りにし、冷水に30秒ほどさらして水気を切る。
- ⑥ ズッキーニ、なす、トマトを器に盛り付け、大葉とみょうがを添える。

