

糖尿病や高齢の方は、熱中症にかかりやすい!?

「熱中症」とは、高温の環境下で発生する身体の異常です。糖尿病患者さんは、高血糖による浸透圧利尿や自律神経機能低下から、脱水症や熱中症を発症しやすくなります。



図1-4 熱中症による救急搬送数 (6月~9月)

(総務省消防庁資料より中井作図)

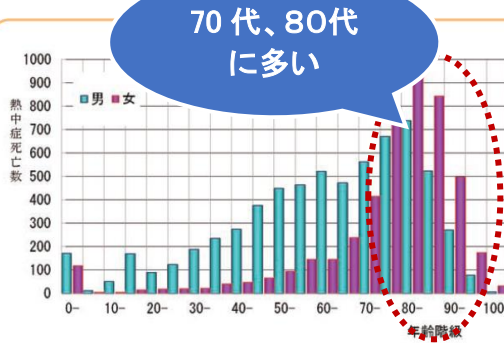
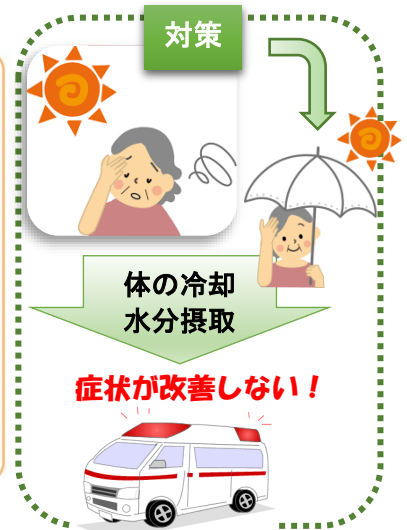


図1-7 熱中症死亡数の年齢階級別累積 (1968年~2012年)

(厚生労働省人口動態統計より中井作図)
「熱及び光線の作用」(T67)による死亡数を集計



生活の注意点

- ① こまめな水分補給:** 脱水症から脳梗塞などのリスクが高まります。
 - ・1日の目安は1000~2000ml程度。(毎食後・起床時、就寝前や入浴の前後に1回 200ml~500ml)
 - ・水分補給は、**水やお茶がお勧め。**
 - ・スポーツ飲料には、エネルギーを補うための糖質とイオンを補うための塩分が入っている。血压が高めの方は、量に注意! **例) ポカリスエット 500mlには、糖質 30g・塩分 0.6gが含まれている。**
- ② 高齢者の水分補給:** 喉の渇きを感じにくくなり、水分不足をおこしやすい。
- ③ 余分な糖分に注意:** 「ゼロカロリー」は、本当は「0」ではない。清涼飲料水は、100ml当たり5kcal未満は「0」と表示できる。また、「ノンカロリー」の飲料には甘くてエネルギーの少ない甘味料が使用されている。
- ④ 食事に注意:** バランスがよく、汗で失われやすいビタミンCやビタミンB群を摂取する。
 - ビタミンB群: 肉(レバー)、さば、卵、牛乳など
 - ビタミンC: ピーマン、キャベツ、ブロッコリーなど
- ⑤ 運動時の注意:** 軽い運動や普通に生活していても、発汗等で水分は失われる。補給がされないまま運動など続けて体内の水分が1000ml以上失われると、**脱水症状(頭痛、嘔吐、意識障害など)**が出現する。運動中や運動後、運動前から200~500mlの水分補給を勧める。
- ⑥ 衣服や履物の工夫:** 帽子の着用や、通気性のよい麻・綿、吸収・速乾素材がよい。神経障害は発汗を低下させ、体温調整ができなくなる。自覚に頼らず、**温度計・湿度計**を活用。

月刊 糖尿病ライフ さかえ 2012 Vol.52 より改変

薬と熱中症の関係

脱水のリスクが高まる薬は要注意

- ※ **SGLT2阻害薬**(スーグラ、フォシーガ、ルセフィ、アプルウェイ、カナグル、ジャディアンス)
- ※ **利尿剤**(ラシックス、ナトリックス、アルダクトンA、フルイトランなど)

主治医に確認しましょう。