

血糖変動に注意が必要な残暑を乗り切るポイント

甲南病院 管理栄養士/日本糖尿病療養指導士 増田 寿樹

2025年は梅雨明けが前年度と比較して早く、全国的に35℃を超える猛暑日が多くなっています。9～10月にかけても全国的に残暑が長引くと予想されています。糖尿病のある方は、多尿症状による脱水や神経障害による発汗異常・体温調整の困難が原因で熱中症になりやすいといえます。また、暑さによる食欲不振・低血糖のリスクの上昇や免疫力の低下に伴い体調を崩しやすくなります。残暑を乗り切るための水分・塩分補給や栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

【水分・電解質補給】

屋外作業の前はお水やお茶など糖分を含まない飲料を補給し、屋外作業の後は水分と一緒に電解質の補給を意識して経口補水液が推奨されます。スポーツ飲料と比較して電解質濃度が高く、糖濃度は低い組成のため速やかに身体に吸収されます。ただし、市販の経口補水液には糖分が含まれており、糖尿病のある方が大量に摂取すると高血糖になる可能性があります。使用前に必ず医師・薬剤師・管理栄養士に相談しましょう。



【食欲増進・夏バテ予防】

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあるので**疲労回復・夏バテ予防**を期待できます。**豚肉・豆腐・オクラ・モロヘイヤ・玄米**などに多く含まれており、ネギやニンニクと一緒に食べる事で効果が高まります。**クエン酸**は胃腸の働きを活発にすることで、**食欲増進効果**から**疲労回復**を期待でき、**梅干し・お酢・レモン・グレープフルーツ**などに多く含まれています。**ビタミンC**は抗酸化作用により**免疫機能を高める**効果があり、**トマト・パプリカ・フルーツ**などに含まれています。食材に含まれる栄養を意識した食事です。一歩先の健康管理に踏み出してみましょう。



～ぜひ、ご利用ください～



病院が実施する

糖尿病教室

◆甲賀病院(要予約)

☎0748-62-0234



◆甲南病院(予約不要)

☎0748-86-3131



糖尿病・食事・運動・歯・薬・検査などのお話。無料。
お問い合わせ・予約は各病院へ。詳細は各病院のHPへ。
※かかりつけの先生で継続治療もあわせてお願いします。



市が実施する

栄養相談・健康相談

◆甲賀市

対象：甲賀市在住の方

水口 ☎0748-62-5336

土山 ☎0748-66-1105

甲賀 ☎0748-88-6556

甲南 ☎0748-86-5934

信楽 ☎0748-82-3113

◆湖南市

対象：湖南市在住の方

☎ 0748-72-4008

(湖南市保健センター)

身近な市の専門職への
栄養相談・健康相談が
可能です。

●**HbA1cの値が6.5%以上**の場合には、糖尿病の疑いで**医療機関受診が必要**です。

まずは、かかりつけ医へご相談ください。

かかりつけ医がない方は、ぜひ、糖尿病連携医(※)へご相談ください。

(※) 甲賀湖南医師会ホームページに掲載

甲賀湖南 連携医

