

とうにょうびょう 糖尿病新聞

第9号
2023年5月
発行人：糖尿病
指導検討委員会

とうにょうびょう 糖尿病と脱水～しのびよるあついなつ 忍び寄る暑い夏～

だっすいしょう 脱水症とは？

- 体液が失われると「脱水症」という状態になります。
- 脱水症は「水分と電解質が失われた状態」のことであり、単に水分が不足した脱水とは違います。
- 身体にさまざまなダメージをもたらします。



けっかたとえ 結果例えば...

- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- 腎機能障害の悪化
- 高血糖



などをひきおこします

だっすいしょう おこしやす いしんたいてき よういん 脱水症を起こしやすい身体的な要因

- 65歳以上である
- 高血圧、糖尿病、心臓あるいは腎臓の持病がある。
- 利尿薬を内服している
- ここ1年間で脱水症あるいは熱中症になったことがある
- 栄養不良(アルブミン 3.5g/dl 以下)
- 肥満(BMI 25 kg/m²以上)

つまり、生活習慣病をもつ人は、脱水症もおこしやすく、元々の病状も悪化しやすいということになります。

こんな時は気を付けよう！

ねったい や まなつび あつひ つづく
□熱帯夜や真夏日などで暑い日が続く

たいりょう あせ
□大量の汗をかく

げり おうと くりかえして
□下痢や嘔吐を繰り返している

かぜ
□風邪をひく

しゅじゅつ じこ けが おった
□手術をした。事故などでケガを負った

せいしんてき だめーじ うけた
□精神的なダメージを受けた

ひっこし きんしんしゃ しべつ せいかつかんきょう かわった
□引っ越しや近親者との死別などで生活環境が変わった



すいぶんせつしゅ かんたん おもえてじつは
水分摂取をすることは、簡単なように思えて実はできて
いない方が多いです。
だっすいしょう あまくみる たいへん
脱水症を甘く見ると、大変なことになりかねないため、
ただしいちしき たいせつ
正しい知識をもつことが大切です。

じかい すこしくわしくほりさげてだっすいしょう
次回はもう少し詳しく掘り下げて脱水症につ
いて学んでいきましょう。

まいとしきびしく あつさ たいしょ
毎年厳しくなる暑さにも対処しながら、
じこかんり
自己管理ができるようにしていきましょう！



どうにょうびょう かんり じゅうぶん おこなわない ほうち じんきのう ていか どうにょうびょうせいじんしょう
糖尿病の管理を十分に行わないまま放置すると、腎機能が低下してきます。(糖尿病性腎症)

どうにょうびょうとうせきよぼうしどう どうにょうびょう ぼう じんきのう ていか そうき はっけん
糖尿病透析予防指導では糖尿病のある方の腎機能の低下を早期に発見し、

じんきのう ていか どうせきどうにゅう よぼう せんにい し かんごし かんりえいようし
腎機能の低下と透析導入を予防するために、専任医師、看護師、管理栄養士などによる

どうにょうびょうとうせきよぼうしんりょうち む ちりょう さぽーと
糖尿病透析予防診療チームが治療のサポートをします。

ないかい しんさつび どうじつ かんごし にちじょうせいかつ しどう
内科医の診察日と同日に、看護師による日常生活の指導、

かんりえいようし しょくじりょうぼう しどう おこなって
管理栄養士による食事療法についての指導を行っています。