

# とうにょうびょうしんぶん 糖尿病新聞

第10号  
2023年6月  
発行人：糖尿病  
指導検討委員会

## だっすいしょう 脱水症にならないために



### だっすい あなたはかくれ脱水ではありませんか？

だっすいしょう いっぽてまえ しょうじょう で て だっすい  
脱水症の一步手前で症状が出ていないのが「かくれ脱水」です。

だっすいしょう おおく じつはおくない おこります まんしょん きみつせい  
脱水症の多くは実は屋内で起こります。マンションのように気密性

たかいしゅうごうじゅうたく かぜとおし わるく あせ じょうはつ  
の高い集合住宅では、風通しが悪くなり、かいた汗が蒸発しにくく、

たいおん さがりにくい ねっちゅうしょう りすく あがる  
体温が下がりにくいいため熱中症のリスクが上がるのです。

まいとし なつばて ひと だっすいしょう  
毎年のように夏バテをおこしている人は脱水症をおこしている

かのうせい  
可能性もあるかも？

だっすいしょう ふせぐ だっすい だんかい たいさく 1ばん  
脱水症を防ぐにはかくれ脱水の段階で対策をとるのが1番です

### つぎ こうもく あてはまる だっすいしょう 次の項目に当てはまるものがあれば脱水症かもしれません。

しょくよく ていか  
 食欲が低下した

ずつう きんにくつう からだ いたい  
 頭痛や筋肉痛などカラダのどこかが痛い

げんき いねむり  
 元気がない、居眠りしがちである

たべん むくち によう だえき たん りょう へった  
 多弁あるいは無口になった  尿・唾液・痰の量が減った

べんぴ びねつ つづく  
 便秘になった  微熱が続く

ゆびさき つめたい あおじろい わき した かわいて  
 指先が冷たい、青白い  脇の下が乾いている

くち かわいて あつい あせ  
 口のなかで乾いている  暑いのに汗をかかない

さいきん たいじゅう げんしょう  
 最近、体重が減少した



だっすい よぼう  
**脱水を予防するためには**



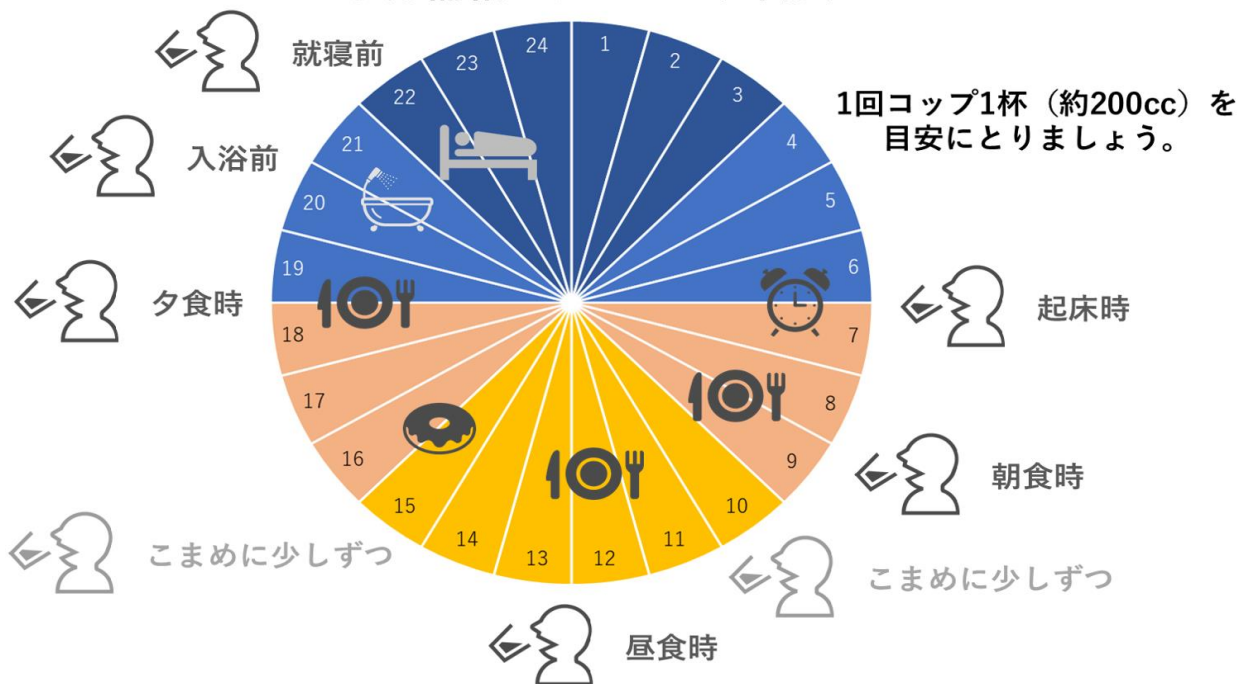
- ・**こまめに水分をとる**  
すいぶん
- ・**コーヒー、アルコールは利尿作用があるためとりすぎない**  
こーひー あるこーる りにようさよう
- ・**室温を調整する**  
しつおん ちょうせい



- ・**言動がおかしかったり、意識がはっきりしないときは**  
げんどう いしき
- ・**迷わず病院へ!**  
まよわずびょういん



**水分補給のタイミング目安**



だっすいしょうよぼう ねっちゅうしょうよぼう  
**脱水症予防は熱中症予防につながります。**  
 だっすいしょう ねっちゅうしょう き つ けて  
**脱水症、熱中症に気を付けて**  
 ことし もうしょ  
**今年の猛暑をのりきりましょう!**

どうによびょう 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 どうによ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)**  
 どうによびょうとうせきよぼうしどう どうによびょう ほう 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**  
 どうによびょうとうせきよぼうしんりようち ーむ ちりよう さぼーと  
**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 しょくじりようほう 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。**