

糖尿病サポートチーム通信

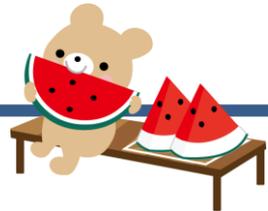
第3号

糖尿病サポートチーム (DST) です!

第3号は**外来看護師**が担当します!

外来では医師の指示のもと、インスリン自己注射導入指導やフットケアを行っています。またインスリン自己注射導入を受けた方の、質問やトラブルも対応しています。お困りの際は声をかけてくださいね。

毎日暑い日が続きますね。体調を崩されたりしていませんか。今回の糖尿病サポート通信では、夏の過ごし方についてご説明します!



糖尿病患者さんは熱中症になりやすい!

熱中症になる要因の一つに「糖尿病などの持病」とあり、糖尿病患者さんは熱中症になりやすいと言われています。

ご高齢の方や高血糖が続く糖尿病患者さんの場合、汗腺の働きが悪くなり汗をかきづらくなります。そのため効果的に体を冷やすことができなくなります。また高血糖で尿糖が多くなると、尿に水分が出やすくなります。その結果脱水に近い状態になります。

スポーツ飲料にご注意を

水分補給にスポーツ飲料を利用する方も多いですが、エネルギー補給目的で糖質を含んでいるものが多く、500mlのペットボトル1本中に糖分が30g以上含まれるものもあります。こうした飲料は、減量や血糖コントロールをされている方にはすめられません。

食事が摂れていたり、大量に汗をかくことがない方には、糖質を含まない飲料で水分補給していただくことが望ましいです。

体調をみながら運動も

運動療法が必要な方は、暑い夏でも熱中症対策をしながら、続けることが望ましいとされています。運動前後の水分補給に加えて、1日を通してこまめに水分補給をすることも大切です。水や低カロリーの飲料を飲み、食事もしっかり摂り、睡眠などの休養不足がないよう調整しましょう。日中の暑い時間をさけ、朝や夕方の涼しい時に、ウォーキングや室内で出来る筋トレやストレッチなどを行うと安全ですね。



このバッジをつけた
スタッフは、
糖尿病患者さんの
サポーターです!



職種にかかわらず、糖尿病治療に関する幅広い知識と経験を有したエキスパートである「糖尿病療養指導士(CDEJ)」の証です。糖尿病サポートチームには9名のCDEJが在籍しています。

何か困ったことがあるときは、お気軽に声をかけてくださいね!

次号は、**臨床検査技師**が担当します。お楽しみに!

2022年8月発行 文責：清宮沙織(看)・尾崎邦彰(医)



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター 糖尿病サポートチーム