

糖尿病の人は熱中症にご注意！！

連日のように気温が高く、熱中症警戒アラートも出されるなど熱中症の話題をよく耳にするようになりました。

その中で、糖尿病患者は健康な人よりも熱中症になる可能性が高いという記事を目にしました。

さらに、糖尿病患者が熱中症になると、合併症の危険も増してしまうそうです。

あらためて、熱中症とは・・・

高温多湿な環境下に長時間いることで体の水分や塩分（ナトリウムなど）量のバランスが崩れたり、汗が出なくなったり体温調節ができなくなったりして発症する障害の総称。

熱中症の症状は、めまいや失神、意識障害、手足の運動障害が現れ、最悪の場合は死に至ることもあります。

熱中症にならないコツは？

①喉が渇く前にこまめに水分補給する（1日あたり1.2ℓが目安）

市販のスポーツドリンクには糖分がしっかり入っているため、糖尿病の患者さんは少し飲んだだけでも血糖値が上昇するため注意が必要！

②暑い時には服装は軽装にし、吸湿性や通気性の良い素材を使ったものを使用する。（リネンやコットンなど）

③体を暑さに慣れさせることも大事！急激な運動をすることは避け、暑さになれるまでの数日間は、短時間で軽いものからはじめ徐々に運動量を増やしていくようにする。

④アルコールやカフェイン飲料に注意！

アルコールやカフェイン飲料には利尿作用があります。特にビールはのどごしが良いため飲む量も多くなりがち。脱水の解消に役立つと思いがちですが、実はその逆で、利尿作用によりさらに脱水が進みます。

⑤薬を飲んでいる人は要注意！

利尿剤や SGLT2 阻害薬など尿の量が増える薬を飲んでいる人は、熱中症にかかりやすい傾向があるため、暑い中で運動をする前にかかりつけ医に相談しよう。

熱中症による合併症に注意を！！

熱中症状態になると血液中の水分が不足し、血液の濃度が濃くなり、血液がいわゆるドロドロになってきます。すると血管の中に血栓（血の塊）ができて血管を詰まらせてしまい、結果、脳梗塞や心筋梗塞のリスクにも繋がります。

水分不足 = 生命にかかわる疾患のリスクに直結していることを忘れずに！早めに・こまめに水分補給を行いましょう！

“もしも”の時に備えて、家族や大切な人と話し合う機会を設けるのが理想ですが、いざ話そうとするとなかなか切り出すことができない方も多いのではないのでしょうか？

今回は、そんな時のために「もしバナゲーム」をご紹介します。



もしバナゲームとは・・・

あなたと大切な誰かが「もしものための話し合い（＝もしバナ）」をする、そのきっかけを作るためのカードゲームです。

重病の時や死の間際に「大事なこと」として人が口にするような言葉を記してあるカードを使い、余命半年の想定で大事にしたい言葉を選んでいきます。

例えば・・・

- 「どのようなケアをしてほしい」
- 「誰にそばにいてほしいか」
- 「自分にとって何が大切か」など

ゲームは4人1組でトランプのように行います。

「縁起でもない」話を「ゲーム感覚」で気軽に行うことで、もしものことを“自分ゴト”として考えたり、現場で会う患者さんや利用者さんそれぞれが「大切にしていること」やその「変化」に気付けるようになるかもしれません。

現場以外でも、これから迎えるお盆の時期や家族で集まる機会にコミュニケーションツールのひとつとして活用してみたいはいかがでしょうか？

当センターでは、通常版の他に方言を用いた「白河版」のもしバナカードも貸し出しております。

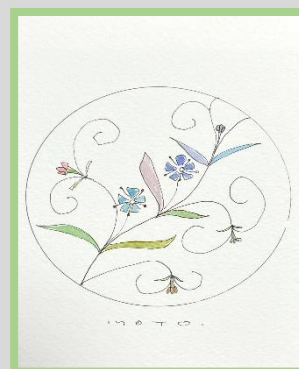
ご興味がある方はお問い合わせください。

◇お問い合わせ先◇

白河地域在宅医療拠点センター

TEL : 0248-21-9267

mail : sma@sound.ocn.ne.jp



絵 : Motoyuki Seki

◆◆◆ お知らせ ◆◆◆

令和5年度「白河・西白河地域在宅医療・介護連携ガイド」が完成致しました。

日々の業務にお役に立てるよう前回発行のものから、一部掲載項目を整備いたしました。

ぜひ、ご活用いただければ幸いです。

掲載いただきました、医療機関・歯科医院・調剤薬局・各介護事業所等へ順次配付しております。

ます。お手元に届くまで今しばらくお待ちください。

ホームページにつきましては、今後、変更作業を進めてまいります。

