



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和7年・7月号 ～

●糖尿病と熱中症の関係



糖尿病がある人は熱中症になりやすいのでしょうか？血糖値が高い状態が続くと血管や神経に障害が起こり、汗をかきにくくなる場合があります。また、血糖値が高くなると尿に糖分や水分が多く出るため、脱水になりやすくなるとも考えられます。

熱に対して耐える力が弱くなって熱中症になりやすいのは、高齢な方、体力が低下気味な方、「肥満・高血圧」がある方、「利尿薬」や「抗ヒスタミン薬」などを服用している方などとされていますので、これらに該当する方は熱中症には特に注意した方がよいでしょう。

運動を生活の中に取り入れて、血糖値が上がりすぎないように努めている方も多いでしょうが、暑い時期には**熱中症**の対策もぜひ行ってください。

●熱中症対策について

①水分をとりましょう

日常生活で脱水を予防するためには、水やお茶などの水分で十分だと考えられます。

しかし、炎天下での運動など大量の汗をかくときは、電解質の補給も重要です。大量に汗をかいたときに水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下すると、熱中症の一つである「熱けいれん」（こむら返りのような状態）が生じることがあります。

手軽に水分と電解質を補給する方法として、スポーツドリンク（アクエリアスやポカリスエットなど）がありますが、糖分を含むことがあるので注意してください。必要に応じて、炭水化物含有量が少ない飲料やタブレットを使用するとよいでしょう。



涼しい場所へ

エアコンが利いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難する



体を冷やす

衣服を緩め、体を冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）



水分補給

経口補水液などを補給する
※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓などの疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

②体重を測定する

普段から体重を測定している方は、体重の変動をチェックすることも役に立ちます。体重変動は脱水の目安にもなっており、2%の体重減少は危険とされています。スマートフォンなどのアプリなどを活用して、日々の体重測定と記録を習慣化してみてもいいかもしれません。

③運動の時間を工夫する

一般的に食後1時間くらいに血糖値が上昇することや、食物が胃から小腸へと運ばれて運動時の吐き気などが起こりにくくなることから、この時間に合わせて運動をしている方もいるでしょう。しかし、夏の高温の際には食後の経過時間ではなく、気温で考える方がいいようです。

熱中症による救急搬送が多い時間帯は、※11時～15時台と報告されています。

(※ 東京消防庁ホームページ：熱中症に注意より)

食後1時間でなくても運動療法の効果は得られますので、安全な時間帯に運動してください。

④糖尿病治療薬以外の薬剤にも注意する

降圧薬（利尿薬）、抗ヒスタミン薬などは熱中症のリスクを高めると考えられています。

花粉症の時期のアレルギー治療薬やかぜ薬を内服しているときにも注意が必要です。

体調がわるいときには無理な運動はしないように心掛けてください。

⑤シックデイ対策

食欲不振のため食事ができないことをシックデイと呼び、熱中症で食べられない場合にもシックデイ対策は必要です。使用している薬剤によっては低血糖に注意が必要になりますし、シックデイの間は中止した方が望ましい糖尿病治療薬もあります。食欲不振が続く場合は、必ず主治医に連絡をしてください。

●カット野菜・冷凍野菜を使ったレシピ

たんぱく質やビタミンで量より質を重視！

食事を1日3食とっているのに、「何となく体がだるい」「疲れがとれない」。

そんなときは栄養に偏りがあるのかもしれません。

倦怠（けんたい）感や食欲不振の解消に必要な栄養素で代表的なものに、たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンCがあります。たんぱく質は筋肉をつくり基礎代謝を上げ、ビタミンB1とB2は摂取した糖質・脂質をエネルギーに変換します。さらに、ビタミンCは免疫力を高め、疲労回復効果があるとされます。



●冷凍カット野菜を使った「簡単スープカレー」

疲労回復効果のある栄養素を一度にとることができる、野菜たっぷりの簡単スープカレーです。豚肉と冷凍の洋風ミックス野菜（ブロッコリー、カリフラワー、さやいんげん、にんじん）

ミートソース缶を使うことで、短時間で煮込み料理の味が出せます。

考案者：
川崎医療大学高齢者医療センター
すずき よしこ
管理栄養士・鈴木 淑子 先生

糖尿病ライフ「さかえ」
【第6回】コンビニ食材でイキイキ健康ごはん
「カット野菜・冷凍野菜」レシピ⑥より引用

●冷凍野菜を使った野菜たっぷりレシピ●

栄養価(1人分) エネルギー535キロカロリー、たんぱく質22.5g、脂質21.7g、炭水化物68.7g、食塩相当量1.9g
※商品によって異なります

15分でできるスープカレー

材料(1人分)

豚肩ロース肉(細切れ)	80g
塩	0.5g(少々)
こしょう	少々
オリーブ油	3g
おろしにんにく	2g
冷凍洋風ミックス野菜	100g
カレー粉	3g(小さじ1/2)
水	100mL
ミートソース缶	50g
顆粒コンソメ	1g
もち麦入りご飯	150g

作り方

- ①豚肩ロース肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、おろしにんにくを加え、①を炒める。豚肉の色が変わったら冷凍洋風ミックス野菜を加えて炒め合わせ、油がなじんだらカレー粉をふり入れ、ざっと混ぜ合わせる。
- ③②に水を加え、野菜が軟らかくなるまで中火で約5分煮る。ミートソース缶を加え、ひと煮立ちさせ、顆粒コンソメで味を調える。
- ④器に③を盛り、もち麦入りご飯を添える。

レシピのポイント

市販のカレーのルーには炭水化物、脂質が多く含まれており、エネルギー量は1皿分で約80～90キロカロリーあります。今回のレシピはミートソース缶とカレー粉を使ってスープカレーにする

ことで、約40キロカロリーのエネルギーをカットしています。豚肉の代わりにハムやウインナーを使えば包丁要らず。気分を変えたいときは、冷凍のシーフードミックスでもおいしくできます。