

テーマ:夏の暑さから、体を守る!

熱中症・脱水症!夏の暑さに備えよう

糖尿病患者さんは、特に脱水や熱中症を発症しやすいので注意が必要です。

脱水症の症状は?

初期「食欲がない」「元気がない」

脱水
進行

頭痛、嘔吐、めまい

さらに...

血液が濃縮され
脳梗塞、心筋梗塞、
腎障害のリスクも...

脱水症予防のコツ☆

こまめに水分補給をしよう!

- ・発熱、嘔吐時
- ・運動中、汗をかいた時
- ・アルコールを飲んだ時
- ・のどが渇く前に

(猛暑や高齢者は1時間に1回摂取が目安)

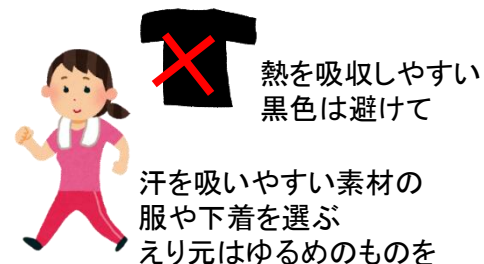
※心臓、腎臓に疾患がある方は医師、管理栄養士にご相談ください

熱中症予防の5つのポイント

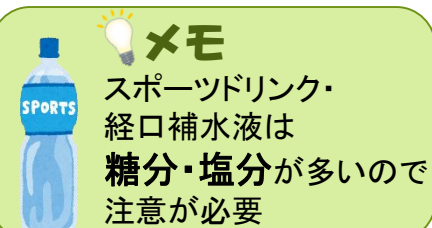
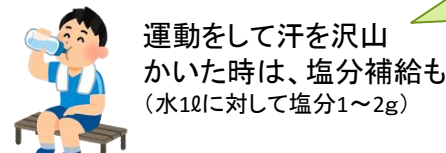
1 暑さを避ける



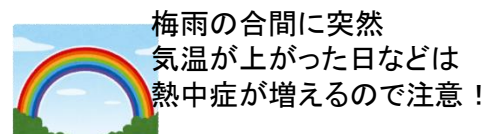
2 服装を工夫する



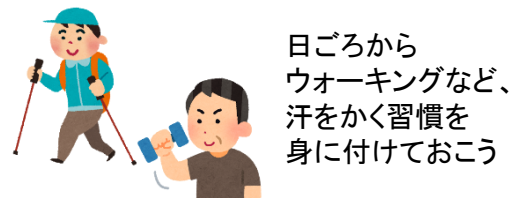
3 こまめに水分補給



4 急に暑くなる日は要注意



5 暑さに備えた体づくりを



◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。