


65歳以上の糖尿病患者さんが日頃から気をつけること【夏場の脱水編】

夏場は、 こまめな水分補給を!

監修：東京都健康長寿医療センター 内科総括部長 荒木 厚 先生

気温が高くなると、汗を多くかいたり、無意識のうちに水分蒸発が増えるため、体内の水分が不足します。特に高齢の糖尿病患者さんでは、のどの渇きを感じにくくなるため、水分が不足する「脱水」を起こしやすくなります。

夏場の汗をかきやすい状況に注意しましょう。

- 
- ・ 昼間の外出
 - ・ 運動
 - ・ クーラーのない室内
 - ・ 夜間（就寝中）

夏場、昼間の屋外では、こまめに水分補給を心がけましょう。また、食事の前後や寝る前、起床後は水やお茶を飲むように心がけましょう。加えて、食事でも水分の補給につながりますので、食事をしっかり摂りましょう。

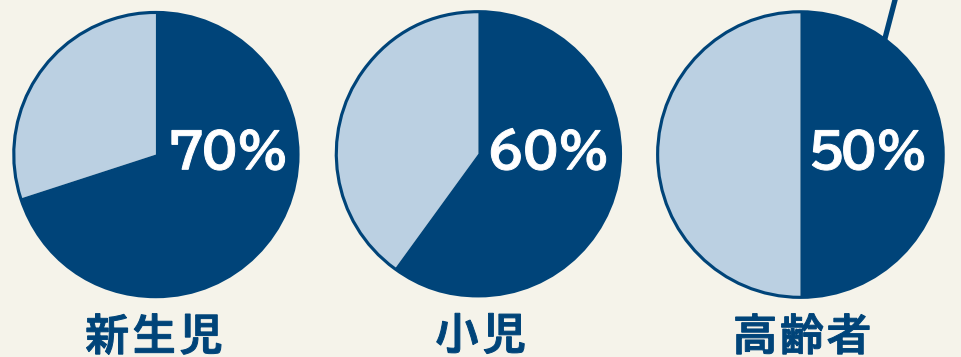
裏面もご覧ください

高齢者は、脱水症状に気づきにくい！

高齢者では、体内に蓄えることができる水分量が少ないため、もともと水分が不足しがちです。

さらに高齢の糖尿病患者さんは、のどの渇きを感じにくく、気がついたときには、ひどい脱水になっていることが少なくありません。

【加齢による体重に占める水分量の変化】



Hooper L, et al. Mech Ageing Dev. 2014; 136-137: 50- 58 より作図

脱水を疑うチェックリスト

- 手の甲をつまみ上げると、しばらく皮膚が戻らない
- 皮膚や唇、舌が乾燥する
- のどが渇く
- 尿の回数が減る、色が濃くなる
- 頭痛、吐き気、食欲不振がある
- 立ちくらみや脱力、ひどくなると意識が朦朧（もうろう）とする

「おかしいな」と感じたら、すぐにお近くの医療機関に相談しましょう。

