



医療の現場から



たきかわら版

7月の各種
無料相談日

▶行政相談

16日(火)
くらし支援課
☎ 28-8012

ペットボトル症候群に要注意！ - 夏の脱水予防の方法 -

滝川市立病院

看護部 第二看護課

6階西病棟

看護師

つづき まな
續木 麻菜

過ごしやすいと言われていた北海道も、最近は地球温暖化が進み、湿度が高く気温も30度を超える暑い日が多くありますね。高温多湿の環境下に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、室内外問わず熱中症になる可能性が高くなるため、予防の一つとしてこまめな水分摂取が推奨されています。しかし、水分摂取の方法によっては血糖値の状態を悪化させてしまう可能性があるため、今回は水分摂取についてお話しします。

皆さんも“のどの渇きがなくてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンク（清涼飲料水）などを飲むようにしましょう”という話をよく耳にするのではないのでしょうか。もちろん水分をとることは大切ですが、気を付けてほしい点があります。“ペットボトル症候群”という言葉を知っていますか？医学的には「清涼飲料水ケトosis」と言います。糖分が多く含まれている甘い清涼飲料水を大量に摂取することで、血液中のブドウ糖やケトン体と呼ばれる成分が異常に高くなり、著しいのどの渇き、多尿、けん怠感、吐き気など糖尿病初期のような症状が現れます。悪化して入院に至るケースもありました。年齢問わず、糖尿病がない

方でも突然発症することがありますので、水・お茶で水分補給しながら、多量に汗をかいた時や発熱時などは清涼飲料水を上手に活用しましょう。

また、利尿薬（心臓の治療薬など）、SGLT2阻害薬（心臓・糖尿病の治療薬）を服用している方は、緑茶やコーヒーなど利尿作用のある飲料は脱水の進行を早めてしまうため注意が必要です。これから夏本番です。マイボトルを持ち歩き、こまめに水分摂取を行いながら、今年の夏を乗り切りましょう。

院内では糖尿病の知識習得のために糖尿病教室を年3回開催しています。医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、栄養士が講義を行っています。受診の待ち時間や糖尿病の話に興味のある方などぜひ参加してみてください。

最後に糖尿病に関して不安を抱えていることや気になることがありましたら当院には私を含め日本糖尿病療養指導士（CDEJ）の看護師が外来・病棟に1人ずついますのでお気軽にご相談ください。

糖尿病教室 10:30 ~ 11:00

9月24日(火)
「糖尿病とは」「糖尿病と災害」
10月22日(火)
「糖尿病と間食」「糖尿病と運動」
11月20日(水)
「糖尿病と薬」「糖尿病の検査」

市立病院
2階講堂

7月の「みんなのタキワ」



FMG'sky (77.9MHz)
毎週金曜日 12時15分~12時30分
(再放送 同日18時~18時15分)

5日 市長のふれあいトーク

12日 定額減税調整給付金等のお知らせ

19日 いきいき百歳体操に参加してみませんか

26日 はじめまして！滝川市役所1年生

聞
企
画
課
Tel
28
8
0
1
7

こんにちは、サインバイノ、モンゴル出身の国際交流員のノミンです。私は今まで、モンゴルの遊牧文化に関する話題を中心に紹介してきましたが、実は遊牧民が暮らすのはモンゴルだけではなく、近代化が進み、多くの民族が遊牧生活をやめ定住生活を送るようになった現代でも、世界のさまざまな地域でいまだに遊牧生活を送っている人々が存在します。そんな世界の遊牧民の一部を紹介しました。



▲最新情報はこちら

●今回のつづきは●
モンゴル出身 国際交流員
ドゥゲルジャブ・
ノミンチメドさん



▲第48号はこちら▲



CIRのつづき

編集後記

◆今回取材に行った「むし歯予防デー」では、多くの年代のたくさんの方々が参加していて、お口の健康への関心の高さに感動しました。試食させてもらった、かみかみ焼きそばおいしかったです。◆我が家はクーラーが無いので、熱帯夜は凍らせたペットボトルを脇に抱えて寝ることで水分補給と体温調整ができて一石二鳥。近所のクーラーの室外機を恨めしく眺めるのが夏の日課です。◆初特集担当でしたが、多くの方々の協力があり完成できました。模型については、幼い頃にプラモデルを父親と一緒に作ったことを思い出しました。両親に暑中見舞いを届けようと思います。

リンク集

災害情報のほか
イベント情報や
行政情報を発信



市公式
LINE



Hokkaido
ebooks

↑WEBで

「広報たきかわ」を

↓アプリで

マチイロ

行政に関するご意見・ご提言

広報たきかわへのご意見・ご感想