



糖尿病ニュース



2022年夏号 第34号 発行 DMグループ

熱中症予防について

今年の近畿地方は6月28日に明け、これまでで最も早い梅雨明けとなりました。その後は厳しい暑さが続き、今年は熱中症になりやすい、大変な危険な暑さが続くと言われてています。

熱中症とはどんな状態でしょうか。

人間の体は外気温が高い状態で作業などをすると体温が上昇します。その時に適切に汗をかくなどし、体温を下げる機能がありますが、気温が高いと、大量の水分や塩分が体外へ出て、脱水状態となり、体のバランスが崩れ、**体温が上昇し、立ちくらみ、頭痛、吐き気、意識障害やけいれん、などの症状**が出現します。

熱中症が起こりやすい環境

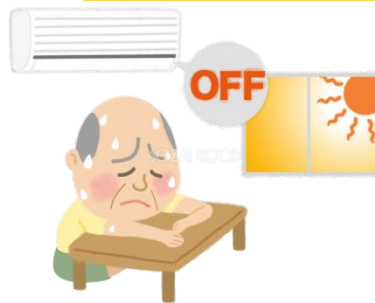
- ・日差しが強い
- ・気温・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった日
- ・エアコンがない締め切った屋内

熱中症が起こりやすい体

- ・高齢者・乳幼児・肥満
- ・脱水 低栄養
- ・持病(糖尿病、心疾患、精神疾患など)

熱中症を起こしやすい行動

- ・激しい運動・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない状況



熱中症の対策

① 行動の工夫

暑い日や時間帯を避けて屋外作業や運動をしましょう。日陰を利用しましょう。

喉が乾いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

② 衣類の工夫

通気性、吸水性、速乾性の良いものを着用。マスクは換気がよく、人との距離が保てる場所では外しましょう。

③ 住まいの工夫

エアコンを使用し屋内温度や湿度を調整しましょう。扇風機・網戸を利用し換気を良くしましょう。

④ 体力づくり

ウォーキングなど普段から汗をかき習慣をつけておくこと。しっかり食事、睡眠をとりましょう。こまめな水分補給をしましょう。(コーヒーや緑茶などカフェインを含む飲料やアルコールは適しません。)

熱中症をしっかり予防し元気に夏を乗り切りましょう！

(参考文献)

環境省 熱中症予防情報サイト、さかえ 2021年7月号

医師 大池実衣子

水虫(白癬)をしっかりと治すために

一般に「水虫」とよばれているものを白癬(はくせん)といい、真菌(かび)の一種である白癬菌が感染することにより起こります。

足が好発部位であり、皮膚の表面に感染した水虫は、基本的には抗真菌薬の塗り薬による治療を行います。塗り薬だけでは治りにくい(爪への感染など)場合には飲み薬が使用される場合があります。

塗り薬を使用するときのポイントは、①根気よく毎日続ける ②症状のある部位より広く塗る ③入浴後に塗る です。

①塗り薬を始めて2週間程度すると症状が改善してきますが、皮膚の奥の菌がいなくなったわけではありませんので、見た目がきれいになったからと自己判断で薬を中止してはいけません。医師が良いと言うまで根気よく続けてください。②水虫は症状のないところにも潜んでいるため、例えば症状が足の一部でも足全体(指の背面、足の側面、アキレス腱の周囲など)に塗ることが理想的とされています。③足の裏は特に他の体の皮膚に比べて皮膚が厚いため、薬の成分が届きにくいと言われています。入浴後は角質層の水分量と温度が高いため、薬の浸透がよくなります。水分をしっかり拭き取ってから、入浴後に塗るようにしましょう。

水虫は高温多湿な環境を好むため、夏は特に注意が必要です。糖尿病があると感染症を引き起こしやすいので、特に清潔に保つように気をつけましょう。

西淀病院 薬剤師 藤本仁美

～うなぎそうめん～

～材料～

そうめん 1束(食品交換表 表1:2単位)
うなぎのかば焼き 1/4尾(食品交換表 表3:1単位)
オクラ 1/2本
プチトマト 半分
めんつゆ ストレート 50ml

1人前:およそ 250kcal

～作り方～

- 1.鍋に湯を沸かして、そうめんを入れて茹でる。
- 2.茹で上がったらザルにあげ、流水で冷ます。
- 3.オクラは茹でて、食べやすい大きさに切る。
- 4.プチトマトは、半分に切る。
- 5.うなぎは 1/4 に切る。
- 6.器にそうめんを盛り付けて、3.4.5 をのせてめんつゆをかけて完成です。



暑い季節にぴったりのそうめんメニューです。そうめんにも少しお肉やお魚などのたんぱく質食品を取り入れて栄養のバランスを整えましょう。うなぎには、ビタミン A が含まれます。皮膚や粘膜を健康に保ちます。また、ビタミン B1 が含まれます。このビタミンには、糖質をエネルギーにかえる働きがあるため、夏バテ防止につながりますよ。

管理栄養士 大西哲也