

# ～糖尿病の人の「暑さ対策」～ まだまだ脱水症状に注意！！



9月も残暑が心配・・・  
熱中症にならないように気をつけて  
秋を迎えましょう！！

## 対策と注意点



“のどが渴いた”と感じる前に  
水分補給をしましょう！



### 【スポーツドリンク】

◎水分と塩分を同時に補うことができます  
△糖質が多いものは飲みすぎると高血糖  
になるおそれがあります



### 【ビール】

×利尿作用が強いため尿の量が多くなり、水分補給にはなりません！  
コーヒーや紅茶等カフェインの入った飲料も排尿を増やします



### 【水】

◎カロリーがゼロです  
中には糖質を含むものも  
売られています



※異常を感じたら医療機関を受診し  
ましょう

神戸市立医療センター西市民病院 糖尿病チーム会

