



●栄養部より

こんにちは、管理栄養士 副島です。

夏本番となり、暑い日が続く中、気を付けたいのが脱水です。

飲み物の種類を上手に選択し、こまめに水分補給することで、脱水を予防しましょう。



脱水の症状

糖尿病患者さんは、高血糖による多尿や細胞内の水不足のため、脱水になりやすく、夏は特に冷房による空気の乾燥や汗に注意が必要です。

ピンクに戻るまでの目安時間

- 小児・成人男性 : 2秒
- 成人女性 : 3秒
- 高齢者 : 4秒

皮膚をつまんだ後、元に戻らない

口内の乾燥  
脇下の乾燥  
目の周りがくぼむ

爪を押した後、ピンクに戻るまで時間がかかる

力が抜ける  
意識もうろう  
立ちくらみ



このような症状があれば「脱水」の疑いがあります。

水分補給

おすすめ



糖が含まれる

注意したい

利尿作用あり



喉が渴いたと感じる前に  
定期的に水分を摂りましょう

「ゼロ」や「オフ」の表示は完全な0ではありません！

基準値以下であれば「ゼロ」「オフ」「ノン」等と表示できるので摂り過ぎには注意です！

	基準	許可表示
糖質	0.5g 未満	ノンシュガー・無糖
	2.5g 以下	低糖・微糖
カロリー	5kcal 以下	ノンカロリー・カロリーゼロ
	20kcal 以下	カロリーオフ・カロリー控えめ

500mlのカロリーゼロ  
ジュースを飲んだ場合  
例：4kcalのとき  
4kcal × 5 = 20kcal



100mlあたり

0じゃない！



「マスクを着用している方や高齢の方は渴きに気づきにくいことがあります。こまめに水分補給して脱水を予防しましょう。」

## ●看護部より

こんにちは、看護師 鈴木です。まだまだ暑い日が続きますのでしっかり熱中症対策をしましょう。

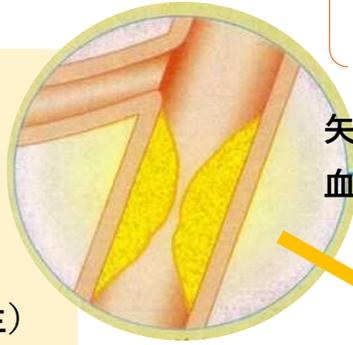
今回は虚血性心疾患について簡単にまとめました。当クリニックにて頸部血管エコー検査を開始しております。

血管の状態を知る上で参考になりますので一度ご相談下さい。

## 糖尿病と虚血性心疾患

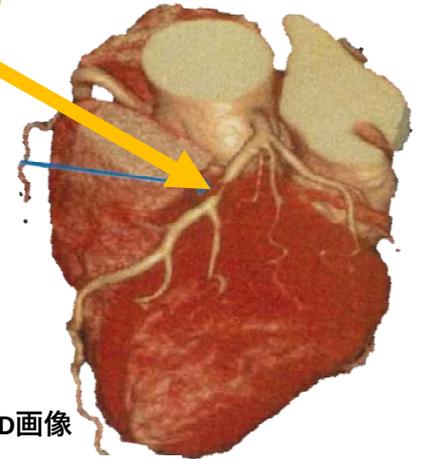
### ●動脈硬化の危険因子

- 加齢
- 糖尿病
- 高コレステロール血症
- 家族歴（血縁者の動脈硬化性疾患の発生）
- 運動不足・肥満
- 男性（年齢）
- 高血圧
- 低HDL血症（善玉コレステロールが低い）
- 喫煙



心臓CT検査(冠動脈造影)による  
冠動脈狭窄病変の診断

矢印の部分が狭くなっていて、  
血液の流れが悪くなっている



※CT検査による3D画像

## 危険なサインが現れたら医療機関を受診しましょう

1. 運動時に、胸が強く締めつけられるような痛み、あるいは圧迫感がある。
2. 以前に比べて、運動時の息切れが強くなってきている。
3. 安静時、運動時にかかわらず、軽い胸の痛みや違和感が頻繁に起こる。
4. 原因の分からない歯や顎周辺の痛み、左肩・腕のしびれ、胃の痛みが続いている。

## ●事務部より

お知らせ

8月より国民健康保険、後期高齢者医療被保険者証が変更されています。

新しく交付された保険証を必ずご持参ください。お忘れの方は自費扱いとなりますのでご注意ください。

マイナンバーカードをご利用  
の方も一度ご持参ください。

### 国民健康保険



紫 緑

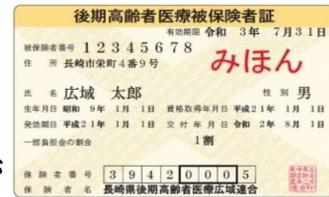


### 後期高齢者医療被保険者証

(75歳～)



令和6年8月～



青 オレンジ

たきの内科クリニック

