

自宅で学ぶ糖尿病講座

# 糖尿病と熱中症



## 糖尿病の人は熱中症リスクが高い？

日本における熱中症の実態調査によると、高血圧、糖尿病、心血管疾患、認知症があると熱中症になりやすいとされています。

高血糖では尿に糖が出るため、その分尿量が増えます。ただでさえ水分が失われやすい夏に排尿が促されることで、輪をかけて脱水症状が進んでしまい、熱中症に陥りやすくなってしまいます。

また、血糖コントロールが悪いと、自律神経が障害されて、汗腺の働きが悪くなるので、汗をかきづらくなり、効果的に身体を冷やすことができなくなります。



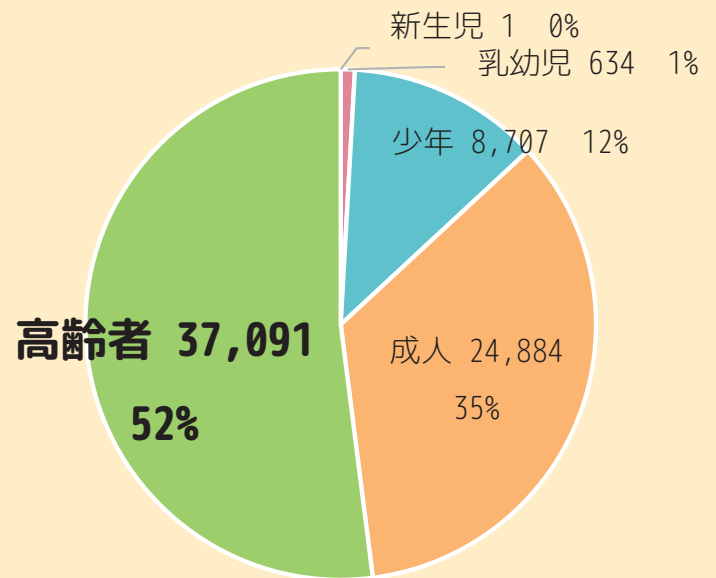
## 熱中症患者のおよそ半数は高齢者！？

熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）です。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。

高齢になると筋肉が減り脂肪が増える分、身体の中の水分の割合が少なくなります。同じ環境にいても高齢者の方が熱中症になりやすいのはこのためです。

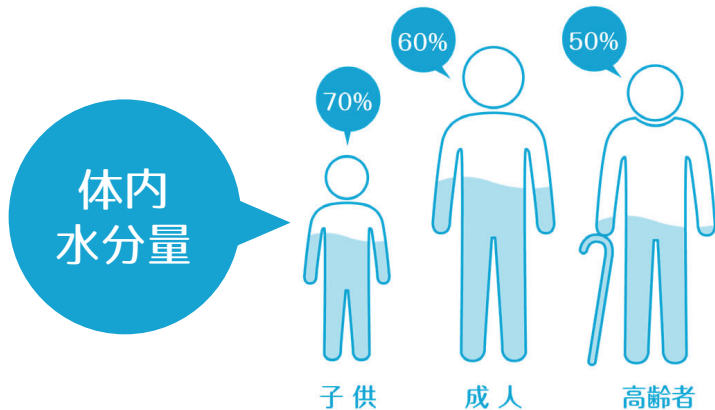
また高齢になると暑さやのどの渇きを感じにくく、水分を十分に摂ることが難しいこともわかっています。加えて心機能や腎機能が低下しがちなため、熱中症になった時の症状がより重くなる傾向にあります。

## 2019年熱中症による救急搬送状況



### 凡例

新生児：生後28日未満の者  
 乳幼児：生後28日以上満7歳未満の者  
 少年：満7歳以上満18歳未満の者  
 成人：満18歳以上満65歳未満の者  
 高齢者：満65歳以上の者



## 今年はマスク熱中症にも要注意！

新型コロナウイルス対策として、着用が当たり前になってきているマスク。しかし、夏の気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。



## < 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント >

### 1. 暑さを避ける

感染予防のため、換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。また運動は暑い日や時間帯は無理をせず、涼しい朝や夕方の時間帯で行い、涼しい服装を心掛けましょう。



### 2. 適宜マスクをはずす

気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意！  
屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクをはずしましょう。

### 3. こまめに水分補給をする

のどが渇く前に水分補給をしましょう。汗をかいていないと感じる場合でも、適切に補給を。大量に汗をかいたときには塩分も忘れずに。



### 4. 日頃から健康管理をする

日頃から体温測定と健康チェックをしましょう。睡眠をしっかりととり、バランスの良い食事をとることを心掛けてください。体調が悪いと感じたら自宅で静養を。

### 5. 暑さに備えた体づくりをする

暑くなり始めの時期から適宜運動を行うようにしましょう。  
「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度の運動を毎日30分程度が目安です。



## マスクの正しいつけ方

マスクをつける前には、必ず手を洗って、手が清潔な状態にしておきましょう！



### 1. マスクの表裏を確認する

マスクの表裏はメーカーによって違います。  
パッケージに記載されていますので使い方をしっかりと確認しましょう。  
※一般的にはマスクする時はヒモの接着面は外側にするものが多いそうです

### 2. マスクを鼻にフィットさせる

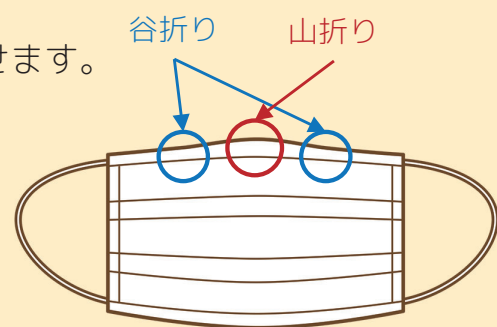
鼻に当たる部分を3ヶ所折り、しっかりと鼻筋にフィットさせます。

### 3. 表面のひだを伸ばして 鼻からあごまでしっかりと覆う

隙間があるとマスクの効果がありませんので、しっかりとフィットするようにつけましょう！

### 4. ゴムひもで耳に固定する

ゆるすぎず、きつすぎない、自分にあったものをつけることがおすすめです。



今年は感染症にも気を付けながら、  
熱中症対策をしましょう！

