

未来に備えるおともに...

松原アーバン クリニックだより

Vol.15
2024
夏号

特集 熱中症と血糖の関係

今年は梅雨が明ける前から猛暑・酷暑の日々が続いています。ここ数年の経験から、みなさんからも熱中症対策をされている声を多く聞きます。今までも熱中症対策については、アーバンだよりでお知らせしてきましたが、今回は水分のとり方についてポイントをお伝えしていきます。

脱水状態と血糖値は関係あるの？

脱水状態になると、体内の水分が少なくなり、血液が濃くなります。その結果、血糖値が高くなります。

通常時、高血糖になると血液中の余分なブドウ糖は尿の中に排泄され、尿糖として体外に出ていきます。しかし脱水のために尿の量が減っているときは、尿糖として排泄される量が減ります。このことも脱水が高血糖を促す原因です。

飲料水の中にある糖分

右の表は、スポーツドリンクや、経口補水液500mlに含まれる糖の量を示したものです。スポーツドリンクは、より多くの糖が入っていることがわかります。

外での運動や仕事をしている時には、スポーツドリンクの補給は適切ですが、冷房の効いた部屋であまり汗をか



かずに過ごしているときや、糖尿病の方は、スポーツドリンクを多量に飲むと高血糖になるリスクがあります。栄養成分表示にある、炭水化物の項目が、糖分の量の目安になりますので、確認するようにしましょう。

	 スポーツ ドリンクP	 スポーツ ドリンクA	 経口補水液O
エネルギー kcal	125	95	50
糖 g	31	23.5	9
塩分 g	0.6	0.5	1.46

※ 500mlあたり

ポイントはコップ一杯！

体が一度に吸収できる水分量には限界があります。普段の水分補給は水かお茶を選び、こまめに飲む習慣をつけることが一番の予防策です。



健康診断のごあんない

→ 特定健診・長寿健診*は自己負担金500円で受診できます

*世田谷区・杉並区実施の健康診断です / 住民税非課税の方は無料です
お電話にて事前予約をお願いします 03-5355-3388

- ★ 区から届いた受診票に必要事項を記載し、受診券、保険証を持参ください
- ★ 検査時間は約30分程です
- ★ 検査結果は、検査終了後、別日にお伝えします