

よこた内科クリニック通信 Vol.13

はじめじめと蒸し暑い季節になっていますが皆さんいかがお過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。

水分補給をしっかりとしていますか？

診察室でも患者さんに水分補給をしっかりとしてもらうように説明させていただいていますが、自分ではしっかり飲んでいると思っても実際は摂取量が少ない方が多く見受けられます。運動中はもちろん、クーラーの利いた室内でもこまめに水分補給を行いましょ。

運動療法の「なぜ」がわかる
～高齢者の糖尿病患者さんは特に
運動時の水分補給には注意しましょ～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジセンター
准教授

これからの夏場に、安全に運動を実施するには、暑さを避けることが重要です。夏場は気温や湿度が高い日中や炎天下などは避け、気温が上がりにくい朝や夕方にスケジュールする工夫をしてみると良いでしょう。運動を行うときは、開始する前に300～500ml程度水分を摂り、運動中や運動後にも、こまめに水分補給をしましょ。特に高齢者は、のどの渇きを感じにくく、いつの間にか脱水症状となっていることもあるため、定期的な水分補給を心がけましょ。無理をしないことも大切です。体に異常を感じたら、はやめに運動を中止しましょ。

