

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

## “薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

## 待合室



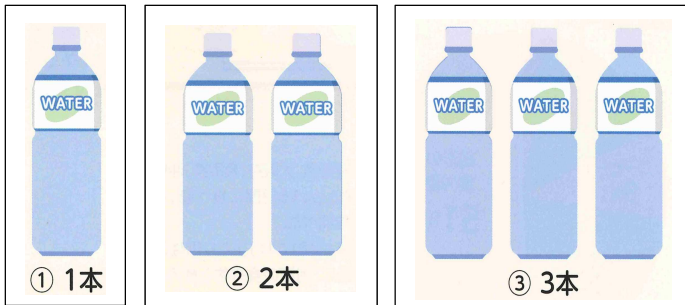
待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

## 糖尿病患者さんのための「食事」クイズ ～脱水編～

だんだんと日差しが強くなってくる7月。暑い夏がすぐそこまで来ていますね。  
今回は、汗をたくさんかく夏に特に気をつけたい、『脱水』についての出題です。

## クイズ

十分な水分を摂取するには  
1日に500mlペットボトル何本分の  
水が必要でしょう？



正解は、『③ 3本』です。

1日に少なくとも1200mlは飲み水から摂取する必要があります。普通に生活するだけでも、1日に2500mlもの水分が体から失われています。しかし、食事中的水分や体内でつくられる水の量は、1300mlのみといわれており、意識してこまめに水やお茶を飲まないと、1200mlの不足となってしまうのです。

## ☆食事をするときのポイント☆

- \*糖尿病で血糖値が高い状態では、脱水を引き起こしやすいといわれています。
- \*高齢者は喉の渇きを感じにくいいため、特に脱水になりやすいので、しっかりと水分を摂取する必要があります。
- \*SGLT2阻害薬（尿にブドウ糖を出す薬）を服用中の方は、尿量が増え、脱水症状を引き起こす恐れがあります。  
特に飲み始めの時期や汗をかいて水分を失いやすい夏場にはこまめな水分補給を心がけましょう。
- \*スポーツドリンクには多量の糖分が含まれていることがあります。水やお茶など無糖の飲み物から水分を摂取しましょう。



## 災害に備えていますか？

皆さんご存じの通り、現在九州地方で大  
雨による河川の氾濫、土砂崩れなど、大変な被害  
が起きています。もしも…のときに備えた準備は  
していますか？災害が起きた際、医療機関が止ま  
ってしまうことも考えられます。薬を服用してい  
る方は数日分多めに持っているとおきましょ  
う

## 掲 示 板

## 診療変更・夏季休暇のお知らせ

- 8月10日(月) 休日当番医(9時～17時)
- 8月13日(木)～16日(日) 夏季休暇

上記となっております。  
ご迷惑おかけしますが、よろしくお願いいたします。