

脱水に注意しましょう！



糖尿病の方は体が血液中のブドウ糖を排出しようとするため、尿量が増えます。特に夏場は汗をかく量も増えるため、より脱水症状になる危険がアップします

脱水を予防するには ポイント2つ！



①暑い場所を避けましょう。

②麦茶や水など、こまめに水分補給をしましょう。

※ポカリスエット等の飲み過ぎには注意して下さい。

それでも頭痛や悪心など**熱中症**の症状が出現したら、必ずかかりつけの先生にご相談してください。



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)