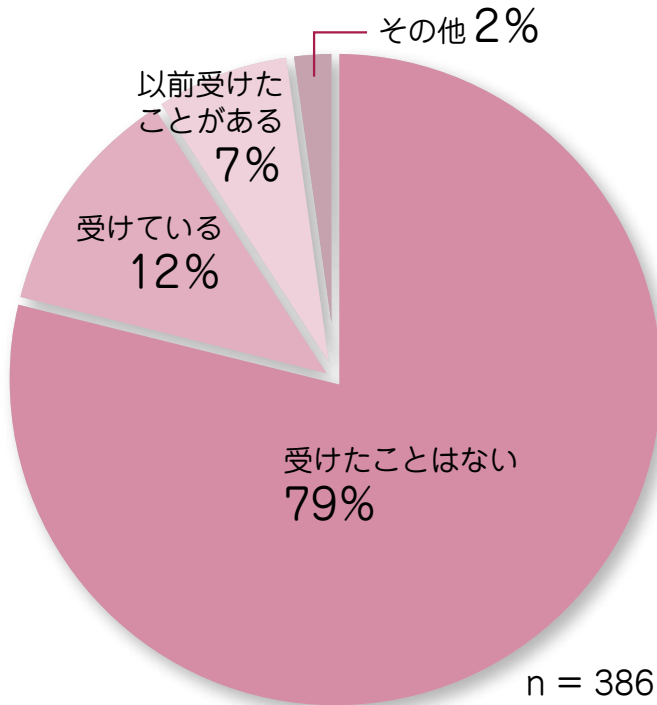


Q. あなたは通院先で熱中症に対する指導や注意喚起を受けていますか？



約8割が「受けたことはない」と答えました。回答者の7割が熱中症経験は「ない」と答えており、経験者の22%は毎年かかっている状況のなか、その症状は「全身の倦怠感」「めまい」が70%、「大量の発汗」が58%、「立っていられなくなった」が44%といったものでした。自覚的な経験が少ないこともあってか、糖尿病による低血糖や高血糖症状と熱中症の症状の違いが「全くわからない」と40%の患者さんが答え、33%の人も「知識はあるが経験がないので実際はわからない」とのことでした。感覚的にわからない人が多いせいか、適切な対処に

Q. 夏の運動療法はどうされていますか？(複数回答可 n=386)

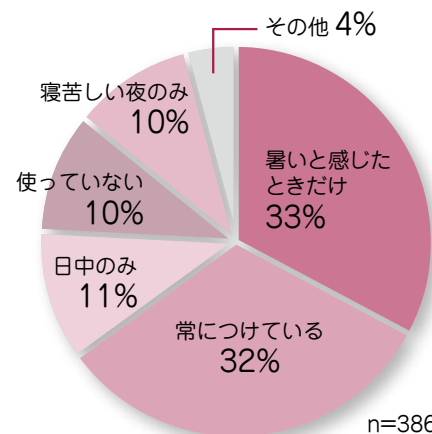
朝晩の涼しい時間帯に行う	40%
運動療法は休止する	19%
いつも通り行う	19%
室内で行う	17%
実施時間を減らして行う	16%
運動の内容を変えて行う	13%
その他	11%

ついてはほとんどの人が自信がないと答えています。

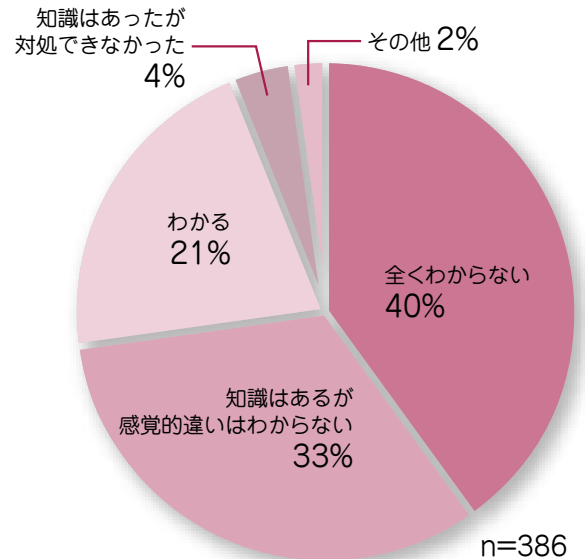
運動療法については、「朝晩の涼しい時間帯に行う」40%と最多でしたが、続く19%が「夏場は休止する」、手加減なしに「いつも通り行う」と分されました。

さらに今回はエアコン(冷房)の使用状況についても聞いてみました。「常につけている」が32%で、最も多かったのが「暑いと感じたときだけ」で33%、「日中のみ」11%、「寝苦しい夜のみ」10%と、ご自身の感覚でオ

Q. 夏場、自宅のエアコン(冷房)をつけていますか？



Q. 熱中症と低血糖・高血糖を見分けどう対処すべきかご存知ですか？



ン・オフしていることがわかりました。

自由記述では、「糖尿病と熱中症を併せて考えたことがなかった」、「熱中症対策飲料は高血糖になるが飲んで大丈夫か」、「糖尿病患者が注意すべき熱中症対策が知りたい」など多くの声をいただきました。

●コメンテーター●

鈴木吉彦 (日本医科大学客員教授、HDCアトラスクリニック院長)

猛暑の中で運動し汗だくになると、血糖値は上がります。血糖は、血液中のブドウ糖の濃度なので、体液量が減ると、濃度が高くなり、血糖値があがるわけです。高血糖になれば口渇が起こります。そうした時は水分を沢山とることが肝要です。熱中症にならないための注意事項は一般健康人とほぼ同じですが、水分をとる際に、エネルギーが無い水分をとる点が注意点です。水、お茶、ノンカロリー飲料水、などを交互に飲むのが飽きなくてよいでしょう。私の外来では、平均気温30度、最高気温35度を超えたら、外では運動しないでください、と指導しています。HbA1cは、猛暑になると上がりやすくなります。詳細は、医学と薬学65(6) 729-732:2011をご参照ください。