

65歳以上の糖尿病患者さんが日頃から気をつけること【発熱・嘔吐・下痢などによる脱水編】

# 脱水にならないように 気をつけましょう！

監修：東京都健康長寿医療センター 内科総括部長 荒木 厚 先生

高齢の糖尿病患者さんは、  
のどが渴きにくくなり、体内の水分が不足する  
「脱水」を起こしやすくなります。  
脱水になると、血糖が上がりやすくなるばかりか、  
さらに腎臓の働きが悪くなるといった  
悪循環を起こします。

高齢者では、特に 急激な体温の上昇 や  
体内的水分量減少 に気をつけましょう。



- ・発熱・嘔吐・下痢のとき
- ・食事が取れないとき
- ・利尿作用のある薬を飲んだとき

こういった場合はこまめに、  
水分を補給するように心がけましょう。

裏面もご覧ください

# 意外に多く含まれる食品中の水分

一般に、水分補給と言えばまず「水を飲む」ことです。しかし、実は食事からも摂取しています。

## 例：100g中に含まれる水分量

- ・牛肉 ..... 60g
- ・ヨーグルト ..... 90g
- ・カボチャ ..... 88g



発熱、嘔吐、下痢がある場合には、食欲がないため、食品から取り込む水分も知らず知らずのうちに減っています。意識して多めに水分を摂取することが重要です。

ただし、糖分を含む清涼飲料水からの水分補給は、血糖を上げてしまう場合があるため、注意が必要です。

熱があるときはいつもより500mL以上余分に水分を取るように心がけてください。症状が良くならない場合は、医療機関にご相談ください。

