

いさりび

発行所
長崎県病院企業団
長崎県中対馬病院
〒817-0322
長崎県対馬市美津町町崎甲 1304-1
TEL0920-54-2024
FAX0920-54-4171

理念
私たちは、地域に住む人々に
信頼と安心を提供できる
病院を目指します

糖尿病教室 開催

糖尿病の方の脱水症予防について

水は生命を保つ上で
酸素に次いで重要な物
質です。水の役割は、
栄養素や酸素を運ぶこ
と、老廃物を排泄する
こと、体温を調節する
こと、体の様々な機能
を維持すること、など
があり、体から水分が
不足して脱水になると
これらの役割がうまく
果たせなくなりま

す。水分や食事摂取
不足、発熱、嘔吐など
があると脱水になりや
すくなります。糖尿病
のある方はさらに注意
が必要と言われていま
す。

それは、個人差はあ
りますが、一般的に血
糖値が160〜180
mg/dl 以上になると尿
糖が出て尿量が増えま
す。そのため季節に関
係なく水分をとること
が大切です。水分摂取
が少ないと糖が排泄で
きなくなり、血糖値が
さらに高くなっていま

す。高血糖の
うからです。高血糖の
せいでインスリンの分
泌が低下し、インスリ
ン抵抗性を高め、ます
ます水分摂取の必要性
が高まり、この悪循環
が積み重なると、血糖
値が700〜1500
mg/dl まで高くなる高
血糖高浸透圧昏睡を引
き起こしてしまいうこと
があります。著しい高
血糖と飲水量不足によ
って脱水がひどくなり、
血液が極端に濃縮して
起こります。昏睡、意
識障害、痙攣などの症
状を示し、治療が遅れ

ると死に関わることも言
われています。
その予防に大事なこ
とは、食事をきちんと
食べることに水分をし
っかりとることです。
食欲があつて普通に
食事が摂れる場合は、
血糖に影響のない水や
お茶を飲んで下さい。
清涼飲料水はたとえ
スポーツ飲料とはいえ
甘さは少なくても砂糖
がたくさん入っていま
す。その代表としてポ
カリスエット[®]とアク
エリアス[®]があります
が、500^{ml}あたりの
砂糖の含有量は、ポカ
リスエット[®]が33・
5g、アクエリアス[®]
が23・5gです。
もし飲むと喉の渇き
は一時的におさまりま
すが、血糖が高くなり、
ますます喉が渇いてし
まいます。汗の量が非
常に多い場合は1対1
の割合で水と組み合わせ

せて飲むことをお勧め
します。
食欲がなく、食事摂
取量が指示エネルギー
量の半分にも満たない
場合は、厳しい食事制
限はせず食べやすい物
(粥、麺類、スープ、
ゼリー、ヨーグルトな
ど)を食べるようにし
て、場合によっては経
口補水液を摂って下さ
い。塩分制限をしてい
る場合は、主治医に相
談して一時的に塩分制
限を解除し、食事摂取
量を増やすことを目指
しましょう。
参考までに経口補水
液とは、「軽度・中等度
の脱水時に、医師の指
示により食事療法とし
て利用できる電解質・
糖質の配合バランスを
考慮した飲料」のこと
です。市販品もありま
すが、自分で作ること
もできます。
【分量：水1L、砂糖

40g(大さじ4)、塩
3g(小さじ1/2)、
レモン果汁1個分(ポ
ツカレモン[®]などでも
可)】
最後にこれらの対策
においての注意点です
が、誰もが塩分制限を
解除したり、経口補水
液を飲んで良いという
訳ではありません。食
事摂取量や症状を主治
医に伝え、指示を受け
て下さい。そして、尿
量が多いということ
水分摂取を控えると脱
水を起こす危険性が高
くなるので気をつけて
下さい。さらに、内服
薬やインスリンで治療
をしている場合は早め
に主治医と連絡をとり、
指示を受けて下さい。
水分の摂取もできな
い時は病院を受診しま
しょう。

糖尿病委員会
管理栄養士 浦瀬 美香

長崎県中対馬病院

平成25年8月 外来診療予定

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科①新患	村瀬 邦彦	俵 正幸	俵 正幸	貞光 隆志	野口 雄司
内科②再来	俵 正幸	村瀬 邦彦	村瀬 邦彦	村瀬 邦彦	俵 正幸
内科③再来	貞光 隆志	野口 雄司	野口 雄司	野口 雄司	貞光 隆志
内科⑤再来			貞光 隆志		
救急車・病棟対応	内:野口 外:山口	内:貞光 外:古閑	内:俵 外:山口	内:俵 外:古閑	内:村瀬 外:古閑
外科①	古閑 敦彦	山口 健一	古閑 敦彦	山口 健一	山口 健一
整形外科①	寺谷 威	寺谷 威	寺谷 威	寺谷 威	寺谷 威
整形外科②	ファン ジョージ	ファン ジョージ	ファン ジョージ	ファン ジョージ	ファン ジョージ
健診	野口 雄司	貞光 隆志		俵 正幸	村瀬 邦彦
皮膚科			14日・28日 九州大学病院	15日・29日 九州大学病院 <small>予約のみ</small> 8日・22日 長崎大学病院	9日・23日 長崎大学病院 <small>予約のみ</small>
眼科			九州大学病院		
耳鼻科			毎週 福岡大学病院	毎週(午前) 福岡大学病院	
神経内科		20日 大村市民病院			
泌尿器科			7日(午後~予約のみ) 長崎大学病院	8日 長崎大学病院	
肝臓外来		20日 長崎大学病院			
女性専門外来	19日(予約のみ) (聖フランシスコ病院)				
腎臓外来					23日(予約のみ) (聖フランシスコ病院)
腹部エコー	検査科	検査科		検査科	検査科
胃内視鏡	山口	古閑	山口 28日 福岡大学病院 7日・21日	古閑	古閑
大腸内視鏡	村瀬	村瀬	村瀬	村瀬	村瀬
気管支内視鏡			野口		
心エコー	検査科	検査科	検査科	検査科	検査科
透析	村瀬・貞光	村瀬・貞光	村瀬・貞光	村瀬・貞光	村瀬・貞光
リハビリ	理学療法	理学療法	理学療法	理学療法	理学療法

☆事業所健診を行っております。
(予約制) 随時受付しておりますのでお気軽にお尋ね下さい。
(お問い合わせ先: 健診室 辻口・島田まで)
☆診療費のお支払いはクレジットカードが、ご利用できます。(お問い合わせ先 医事係 平江まで)

長崎県中対馬病院

〒817-0322 長崎県対馬市美津島町鶏知甲 1304 番地 1 号
TEL 0920-54-2024(内線 105/750)
FAX 0920-54-3317(専用)
E-mail renkei@oregano.ocn.ne.jp
地域医療連携室(担当: 江嶋)