

もっと広がる クスリの世界

夏の体調管理

夏の体調管理はできていますか？

気温や湿度が上昇するこの季節は、健康な方でも熱中症という緊急事態に陥るなど、体に負担がかかります。持病がある方は、特に注意が必要です。夏は病状が悪化しやすい時季だからです。

とりわけ、糖尿病や心疾患といった慢性疾患がある方や腎機能低下を指摘

持病ごとの注意点確認

されたことがある方は、夏の体調管理に細心の注意を払う必要があります。なぜなら、暑さによる発汗(脱水)は、これら病気のコントロールを困難にする可能性があるからです。

夏は、冷たい物がおいしい季節ですが、糖尿病の方にとっては落とし穴があります。ついつい口にしてしまう清涼飲料水やアイスクリーム、アルコールには、たくさんの糖質が含まれています。これが血糖値を急激に上げ、糖尿病の管理を難しくする場合があります。また、暑さによる食欲低下など、普段通りの食事量を保てなくなり、カロリーの調整がうまくいかないこと

も、糖尿病にとっては困りものです。

腎機能低下を指摘されている方は、脱水が急性の腎臓のトラブルを引き起こすことがあります。腎機能が低下している方は、塩分の管理もとても大切ですが、夏は汗で塩分が失われやすい上に、味の濃いものを取りがちになるため、塩分の調節が非常に難しくなります。

他にも心不全や脳・心血管などの病気も、水分・塩分の摂取量や薬の用量調節が必要になる場合があります。心不全治療のために服用している利尿薬は、体内の余分な水分を尿として排泄させるため、汗をかきやすい環境で

は脱水症状が起こりやすくなります。また、SGLT2阻害薬（フォシーガ錠など）という心不全や糖尿病の薬も尿量が増えるため、注意が必要です。

健康な方であれば、喉が渇く前のこまめな水分補給と、汗を多くかいた時には電解質の補給をするとよいでしょう。しかし持病がある方は特別な配慮が必要なため、夏の間に気を付けるべきこと、水分補給の具体的な方法、食事の注意点など、ささいなことでもかかりつけの医師や薬剤師への確認を強くお勧めします。

（菅沼 貴仁・県薬剤師会常務理事）
<毎月第4火曜日に掲載>