



Medical

国保中央病院だより 162

国保中央病院 ☎ 32-8800

糖尿病と熱中症について

看護主任 山田明美

糖尿病と熱中症

糖尿病の人は、熱中症を起こしやすいです。水分不足が原因だけでなく、糖尿病合併症の糖尿病神経障害が誘因となっています。

糖尿病神経障害は、体中の神経が上手く働かなくなる病気です。発汗コントロールの自律神経がうまく働かず、汗がかけなくなり体温調整ができずに熱中症になりやすくなります。また、暑さやのどの渇きを感じにくく、気づいた時には脱水症状から熱中症になってしまいます。

脱水症状に注意

合併症で高血圧がある人は、食事療法で塩分制限をしているため特に注意が必要です。汗や尿には、塩分やミネラルが含まれているため、水分のみ補給していると体内のミネラ

ルバランスが崩れ、さらに熱中症が起こりやすくなります。

脱水症状になると、血液中の水分がなくなりドロドロ血液になります。すると血栓ができて、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。

特に糖尿病の人は動脈硬化を起こしている事も多いので、健康な人よりも血管が詰まりやすい状態だと言えます。のどが渇く前に水分補給を行い、脱水状態にならないように注意しましょう。

水分補給は、お水か麦茶で構いません。コーヒー・紅茶・緑茶などは利尿作用のカフェインが含まれています。スポーツ飲料は多量の糖分が含まれており、糖尿病の人が飲むと糖尿病ケトアシドーシスや高血糖浸透圧症候群を引き起こす事があります。ゼロカロリーと表示されていても、全くカロリーがないわけではありません。

日常生活の注意点

まずは、規則正しい生活とバランスのよい食事・睡眠不足に注意しましょう。気温が高い時や体調が悪い時は無理をせず、こまめに水分をとる、涼しい時間帯やクーラーを使用した室内での体操や適度に体を動かすなど、日常生活の活性化に心掛けながら、熱中症に注意しましょう。

Cooking

第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕



適正な体重で健康づくり

作り方

- 1 しめじ、エリンギは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。生しいたけは石づきを取り、太めのせん切りにする。
- 2 小鍋にサラダ油を熱し、1を加えて炒める。
- 3 2に水、コンソメスープの素を加え、軟らかくなるまで煮る。
- 4 3に豆乳とこしょうを加えて煮て、沸騰する前に火を止める。器に盛り付け、青ねぎを散らす。

食事や間食からとるエネルギーが過剰になると、体重が増え、肥満に繋がります。きのこはエネルギーが低く、肥満が気になる人も量を気にせず食べることができます。

また、食物繊維を多く含んでいるため、便通を良くし便秘予防に繋がるとともに、脂肪や糖を吸着して身体の外に排出する働きがあるため、血中コレステロールや血糖の上昇を抑えることができます。



きのこの豆乳スープ

1人分エネルギー：55kcal, 塩分：0.5g

材料（2人分）

- ▶ しめじ…1/3 パック ▶ エリンギ…30g
- ▶ 生しいたけ（中）…2 個 ▶ サラダ油…小さじ 1/2
- ▶ コンソメスープの素…1 個 ▶ 水…150ml
- ▶ 豆乳…150ml ▶ こしょう…少々
- ▶ 青ねぎ（小口切り）…小さじ 1



イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
10月12日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
10月19日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)

おたんじょうびのおはなし会

お誕生日にちなんだ絵本の読み聞かせなどをします。

日時 10月26日(土)
午後2時～2時30分
対象 3歳以上
場所 図書館 おはなしのへや
申込 10月生まれの人は、10月25日(金)までに申し込んでください。(プレゼントを用意します)
それ以外の人は申込不要です。

10月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

今月の新刊

そのほかの新しく入った本は、図書館ホームページで公開中！



『全員犯人、だけど被害者、しかも探偵』
下村敦史著／幻冬舎
とある理由で密室に閉じ込められた7人。スピーカーから「48時間後に毒ガスが充満する。“犯人”だけが助かる」という音声流れ、命をかけた自白合戦が繰り広げられるが…



『鎌田式 たった10秒 スロー筋活』

鎌田実著／KADOKAWA

ゆっくり深く伸ばせばみるみる筋力がアップし、若返りホルモンが分泌される！1回10秒で行える筋トレが紹介されています。

マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

総合窓口課 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 窓口が混み合う場合がありますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。

受付時間の延長

10月9日(水)・23日(水)・11月6日(水)
午後7時まで (交付の受付は午後6時30分まで)

休日開庁

10月13日(日)・11月10日(日)
午前10時～午後4時
※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

窓口での印鑑登録証明書の取得

印鑑登録証か住民カードの提示が必要です。また、利用者証明用電子証明書が登録されたマイナンバーカードで、印鑑登録証明書と住民票を取得できます。

10月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 10月31日(木)

種類

- 町県民税(第3期分)
- 国民健康保険税(第4期分)
- 介護保険料(第4期分)
- 後期高齢者医療保険料(第4期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶ 口座振替…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申込むと、毎年継続して口座振替できます。(納期限の1ヵ月前までに申込)

▶ 口座振替を利用されない場合…指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。
詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。

地方税お支払
サイト