

**糖尿病と
脱水**



糖尿病で治療中ですが、脱水症には特に気を付けるよう言われました。理由を教えてください。



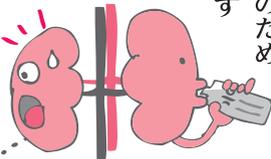
脱水の影響を

一番受けるのが

腎臓です。腎臓

は大量の血液を必要とするので、脱水により血流低下が起こると容易に障害を起こします。糖尿病の方は多尿傾向のため水分を失いやすく、さらに糖尿病性腎症や動脈硬化（腎硬化症）でもともと腎臓に弱点のある方が多いので、脱水には特に注意が必要です。水分量は1日1.5リットル以上が目安ですが、活動量が多い時は不足します。尿の色が濃いうちはまだ水分が足りないと考え補給してください。飲み物はお茶・水が薦めら

れ、一度に多くではなく少しずつ小まめに取りましょう。ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く含まれているので避け、どうしても欲しい時は糖質が入っていないことを確認してください。脱水で急性の腎障害を起こすと、点滴治療で改善はしても完全には元に戻りません。何より予防が大切で、体調不良を感じたらすぐにかかりつけの医療機関に相談してください。



りつけの医療機関に相談してください。



高知高須病院
糖尿病内科・腎臓内科部長
吉本 幸生さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 (糖尿病内科)