



～真夏の低血糖にご注意を！～



強烈な日差しの下で動いていたら、大量の汗をかいてめまいがしてきた…

意識ももうろうとして… となると、誰もが熱中症を疑いますよね。

しかし、『低血糖』を起こしていたというケースもあるそうですから注意が必要です。

低血糖になると大量の発汗、動悸、倦怠感、めまい、意識混濁といった症状が表れます。

これは、熱中症のⅠ度からⅡ度で現れる症状とよく似ています。

低血糖についての意識があまりない患者さんが、夏場にそうした症状が出ると勘違いしてしまうケースが少なくないようです。実際は低血糖を起こしているのに、軽い熱中症だから、涼しい所で休んでいれば回復するだろうと思ってしまうのです。そのまま放置すると深刻な状態になってしまいます。

低血糖によって、ブドウ糖をエネルギーにしている脳の働きが支障をきたし、意識消失。転倒のリスクが高まります。また、交感神経が優位になって心臓に送る動脈が収縮して心筋梗塞や不整脈を起こす可能性もあります。特にインスリン治療を行っている患者さんやSU薬を服用している場合には、食事時間が遅れてしまった時や暑さで食欲がなく、極端に食事量が減ってしまった時、軽い運動に相当するような作業を行った時などに、低血糖を起こしやすいということを知っておきましょう。

糖尿病の患者さんは、熱中症を疑うような症状がある時は、必ず熱中症だけでなく低血糖も疑いましょう。ひとまず糖分が含まれた飲料を少し摂取して、改善するかどうかを確認して下さい。症状が深刻にならないうちに医療機関に連絡を。

ただし、本当に熱中症による脱水の場合は、高血糖によるケトアシドーシスの危険があるため、直ぐに医療機関を受診して下さい。

***ケトアシドーシス** : インスリンの作用不足に陥り血液中にケトン体が増え血液が酸性寄りになった状態重症化すると意識障害や昏睡になる

PFCバランスについて

PFCバランスPFCとは、 P (Protein) たんぱく質 F (Fat) 脂質 C (Carbohydrate) 炭水化物 を表しています。

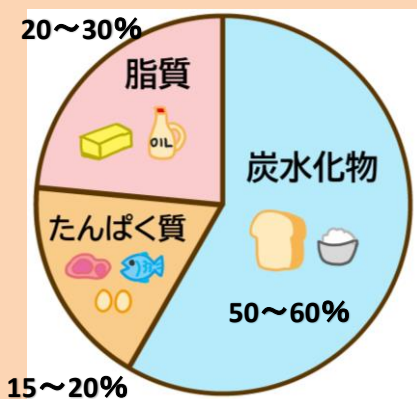
このPFCバランスを保つ事によって、栄養素の偏った摂取を予防出来ます。バラエティー豊かな食品を様々な料理で楽しんでくださいね！

忙しくて決まった時間に食事が摂れない！

無理なダイエットをしてしまった！

食事は時短！簡単が1番！いつも同じメニューに！

この様なことが習慣化している方は要注意です。



踏切りで電車が通り過ぎるのを待っていた時の事です。80歳は過ぎていると思われるお爺さんがシルバーカーに買い物をしたものを沢山乗せて、下を向けて同じように待っていました。

電車が通り過ぎて踏切りが上がると、次々と車が動き出しましたが、お爺さんはただ車が通り過ぎるのを待っていました。そこに、小学5、6年生のぽっちゃり系男の子が通りかかり、なんと、車に手を振り、停止させてお爺さんのシルバーカーを押しながら、お爺さんと一緒に踏み切りを渡り始めました。渡り終えると、車の運転手に向かって工事現場の警備員のように腕を大きく振って誘導。

アップパレです。(´▽`) ぽっちゃり君の10年後を見てみたいですね。



小林