

糖尿病重症化 予防コラム

⑤ 「高血糖と熱中症予防」

問題

スポーツ飲料(500ml)に含まれる糖質をスティックシュガー(3g)に置き換えたとき、何本分になるでしょう？

【ヒント】缶コーヒー(190ml)はスティックシュガー6本分で、炭酸飲料(500ml)はスティックシュガー19本分です。

毎年のように史上最高気温が更新されるなか、今年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、例年と異なる熱中症予防が必要です。

▼マスクを着けているときは、よりいっそうこまめな水分補給が必要不可欠です。「のどが渴いた」と感じる前から計画的に水分を摂取しましょう。

▼ただし、清涼飲料水には糖分が含まれているものも多いため、高血糖予防のためには注意が必要です。また、甘味は冷やすことで抑えられるため、冷えた飲料を飲む場合には普段よりも甘いものを飲んでいるということになります。血糖値が気になる方は、普段の生活での水分補給は水やお茶を飲むように心がけましょう。

▼糖尿病や心臓病などの持病は熱中症のリスクを高めます。特に高血糖になると脱水症を起こしやすいため、血糖値は日ごろの体調管理が大切です。

今年まだ健診を受けていない方は、早めに受診して自身の血糖値をチェックしてください。

正解 9 本分

1日に摂取してよい砂糖の
目安量は健康な人でスティッ
クシュガー8本分です(※)

(※WHOガイドライン
「成人および児童の糖類
摂取量」より)

