



VOL

## 汗をかいたら水分を摂ることの重要性 「脱水」に関する注意

98  
11年  
06月

今月の  
特集



「脱水」と「浮腫み」に関する注意

### 【なぜ糖尿病では脱水を避けなければならないか？】

糖尿病ではもともと血糖値が高いために血液の粘調度（粘りけ）が上昇し、凝集（血液が固まって塊を作ること）が起こりやすくなっています。脱水状態になるとさらに血液の粘調度が増加して血液の凝集が起こると脳梗塞や心筋梗塞を起こしてしまいます。とくに高齢の方では水分摂取を積極的に行うことを頭に入れておくことが大変重要です。汗をかく季節には知らないうちに脱水を起こしている場合が相当あると考えられます。汗をかいたら水分摂取をお忘れなく。

### 【水分を摂りすぎると浮腫むのではないかという疑問 ～食塩摂取と水分摂取の関係～】

汗は舐めるとしょっぱいですね。汗にも塩分が含まれています。しかし安易に塩分が入った飲料を飲んだり、塩分の多い食事をすると浮腫んでしまう場合があります。

我々の血液や体液はほぼ 1%の食塩水でできています。食塩の濃度がこれより濃くても薄くても困ったことになるので、腎臓で尿に塩分を捨てたり捨てなかったりして体液中の食塩の濃度を調節しています。喉が渴いたときに海水を飲むとかえって喉の渴きがひどくなるので、海水を飲まないように言われていますね。海水は 4%食塩水なので大量に飲むと体液の塩分が増加して、それを薄めるために真水が欲しくなり、かえってつらくなるからです。煎餅や漬物、濃いみそ汁や麺つゆを飲んだ後に喉が渴くのも同様です。腎臓の働きが十分で、塩分を尿中にすぐに捨てられるうちは塩分をたくさん摂取しても浮腫みませんが、年をとったり腎臓が悪くなってくると、水分や塩分が十分には捨てられなくなってきます。そうなる浮腫むのです。

水分を十分に飲んでも塩分を摂りすぎないようにしていると浮腫みは出にくくなります。（重度の心臓病などがある場合には別ですが・・・）浮腫んだ場合には塩分摂取を制限することが何より重要です。浮腫みの様子をみながらですが、水分はむしろ多めにとっていただきたいと思います。（腎臓が傷みにくくなりますし、また脱水による血液の粘調度の上昇を予防します）

## お口は糖尿病のターゲット（歯周病の怖さと予防）



「あなたの口の中は健康ですか？」「痛いところはないから大丈夫」と答える人も多いでしょう。しかし、35歳以上の人の約 80% に歯や歯ぐきに病気があることがわかっています。食べる、飲む、話す。愛しい気持ちを伝えたり、表情を作るのにも歯が役に立っています。歯がぼろぼろになっては、楽しいはずの食事や会話も苦痛になるばかりか全身に悪影響を及ぼします。歯の健康は全身の健康の入り口なのです。

歯の病気の大部分は、虫歯と歯周病（歯槽膿漏）です。細菌が出す酸が歯の表面を溶かしてしまうのが虫歯、細菌の毒素が歯ぐきに入り込み、歯ぐきやその骨まで破壊された状態が歯周病です。糖尿病の人はそうでない人に比べ歯周病になる危険性が 2～3 倍高いとされ、歯周病は糖尿病を悪化させる原因でもあることがわかってきました。歯周病により血糖コントロールが悪くなって糖尿病のため虫歯や歯周病で自分の歯を早く失う方も多いためです。

歯周病は、痛みを感じることなく静かに進行していきます。毎日のブラッシングや定期的な歯科通院で、進行を遅らせる事が出来ます。

### 【口の中の健康を保つ 4 つの秘訣とは】

- \* 食べたらずき！（口の中を清潔に）
- \* 口の中に異常を感じたら早めに歯科受診を！
- \* 禁煙も大切！（ニコチンは血流を悪くさせる）
- \* 生野菜を多く食べ、甘いものを控えましょう！



今回の東日本大地震の被災者の中には津波で入れ歯を流されてしまい、おにぎりを噛み下せず汁物で流し込んでいる方が大勢いたそうです。食べ物がしっかり噛めないと、消化不良になるばかりでなく、口内に雑菌が繁殖して、誤嚥性肺炎を起こしやすくなって死亡する高齢の方が増加することがわかっています。

### 自分の歯で美味しく食事をするためにもお口の健康を！！

木々の生き生きした緑に目を奪われ、自然の持つ生命力をあらためて感じます。私は渓流釣りが好きなので梅雨の合間に自然に触れたいと思います。緑の渓流や湖に行くと、なぜか心が落ち着きます。

発行日：2011年6月1日 発行責任者：医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武昌之

## 休診のお知らせ

この時期には学会なども多く、休診のために御迷惑をお掛けしますが宜しく御承ください。

6月

S	M	T	W	T	F	S
			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		

7月

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

おとうさん

ありがとう

お父さん

お母さん