



2026年5・6月 管理栄養士だより

血糖値が気になる方の水分補給は？

気温が高くなってくると**熱中症**を心配し、スポーツドリンクを飲む方が増えてきます。確かに熱中症は悪化すると死に至ることがあるため、注意が必要です。ただ、糖尿病患者さん全員がスポーツドリンクを飲む必要はありません。状況によって必要な場合もあり、ケースバイケースです。あなたの水分補給は何か良いのか、まずは医師・医療スタッフに相談を。

1、水分補給の基本は、**水かお茶**



2、麦茶などノンカフェインのお茶を選んでみる 0kcal 炭酸水の選択も○

3、スポーツドリンクの利用については**相談**

いつも飲んでいるものが、血糖値に影響しているかも知れません。
飲み物に含まれる**糖質量**や**砂糖の換算量**を、今月の院内展示で確認してくださいね。



【お知らせ】3月28日に当院で糖尿病教室を開催しました。院内掲示の「つちうら糖尿病内科クリニック News Letter」で詳細レポートしています。来院の際はお見逃しなく！