



SGLT2阻害薬を服用する患者さんのための 水分補給チェックシート



監修 川崎医科大学 総合内科学1 特任教授 加来浩平先生

脱水を防ぐために、 水分補給に気をつけましょう。

SGLT2阻害薬を服用すると尿の量が増えて、体内の水分が減少することがあります。

水分補給のしかた



「1度にまとめて」ではなく、こまめに。
喉がかわいていなくても、例えばこんなときに…

朝起きたとき



食事の後



入浴の前後



暑くて、汗をかいたとき



運動中・運動後



お酒を飲んだとき



夏場は特に注意してください

!
尿の回数や量が多いと水分を控えがちですが、
そのようなときも水分摂取を続けましょう。

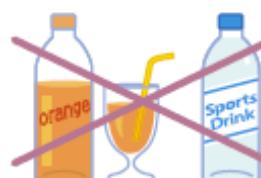


SGLT2阻害薬を服用する前より
1日に**500mL**以上多めに飲みましょう。



次のような飲み物は、SGLT2阻害薬服用時の
水分補給には向かないで注意しましょう。

スポーツドリンク※、清涼飲料水



- 糖分が多く含まれるものは、血糖コントロールの悪化につながります。

※:スポーツドリンクでも、カロリーオフ/カロリーゼロのもの、あるいは水で薄めて飲むと、脱水症状の改善には有効であるといわれています。

ビールなどのアルコール



- ビールなどは尿の量を増やしてしまうので、飲んでも水分補給になりません。
- アルコールの飲みすぎは血糖コントロールの悪化につながります。



シックデイは脱水になりやすいので、特に注意が必要です。

発熱・下痢・嘔吐などがあるときや食欲不振のために食事ができないときを「シックデイ」といいます。シックデイはいつもより水分補給に気をつけてください。また、その日はSGLT2阻害薬の服用をやめ、主治医に相談しましょう。

