



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

いつ

「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



夏場は特に注意してください

運動中・運動後



お酒を飲んだとき



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。

どれ
くらい

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。



なにを

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ので注意しましょう。

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。

