糖尿病 やまももだより VoL.6

2018年1月 徳島大学病院 山桃の会 糖尿病臨床• 研究開発センター

低血糖は個人差があります♥ 自分自身の症状を知っておきましょう

【低血糖とは】

血糖値が 70 mg/dL を下回ると、動悸、発汗、空腹感などの 自律神経症状が現れます。放置すると、意識が無くなる 危険な状態になります。

【原因】

- ・食事の量や炭水化物(糖質)の不足、
- ・薬の内服・注射後の食事の遅れ
- 運動が強い、その時間が長い、またタイミング(空腹時 や食前)が良くない場合
- ・インスリン注射や飲み薬の量の間違い(過剰)
- 飲洒
- 入浴 など

【低血糖が起きた時の対応】

低血糖かも?

すぐに血糖値と症状の確認。

血糖値を測定(可能な時)

低血糖↓

血糖値が測定できない↓

ブドウ糖 10gまたはブドウ糖を含む飲料水 150~200ml 摂取 砂糖の場合は20g

15 分後症状が改善しない↓

再度、ブドウ糖 10gまたは ブドウ糖を含む飲料水 150~200ml 摂取

血糖値↩

70mg/dL

以下≠

低血糖症状₽

およそ

- 汗をかく
- 不安な気持ち₽
 - 脈が速くなる√
 - 手や指が震える√

自律神経症状↩

顔色が青白くなる

50mg/dL

以下←

中枢神経症状↩

- 動作緩慢
- 目のかずみ√
- 集中力の低下

30mg/dL⊬ 以下≠

- ・異常な行動↩
- けいれん₽
- ・昏睡(意識がない状態) (致死的)不整脈↓



清涼飲料水では、 カロリーオフ、糖質ゼロは 選ばない。

ひどい低血糖では、意識が はっきりせず、ブドウ糖を飲むのが 難しい場合があります。

無理に飲ませないで、ブドウ糖や砂糖 を水で溶かして、口唇と歯肉の間に塗 り付け、救急車を呼びます。 低血糖が頻回に続く場合は、 医師に相談しましょう。

食前の場合

食事摂取

予防

「もうすぐ食事だから・・」と我慢すると、低血糖を気づくことができなくなる 可能性があります。我慢しないで、「すぐに対処する」ことが大切です。

消化吸収に時間がかかる<u>アメやチョコレート</u>は緊急用には適しません。

- ・食事は決まった時間に食べる
- 、 ・薬やインスリンの量を自分で勝手に変えない
- ▶ •運動や入浴は食事をした1時間後にする
- 📭 運動前や運転前などは血糖測定し、低い場合は血糖値が上昇

するまで補食を行います。



低血糖が心臓などの血管の病気を 増やしたり、認知機能を低下させる ことがわかってきました。

正しい知識をもち、低血糖予防と 血糖コントロールの両立を目指しま しょう!



参考文献 国立国際医療研究センター糖尿病研究センター 糖尿病ケア 2016 春季増刊