

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)
- ・飲酒
- ・入浴 など

血糖値

低血糖症状

およそ

70mg/dL

以下

自律神経症状

- ・汗をかく
- ・不安な気持ち
- ・脈が速くなる
- ・手や指が震える
- ・顔色が青白くなる

50mg/dL

以下

中枢神経症状

- ・動作緩慢
- ・目のかすみ
- ・集中力の低下

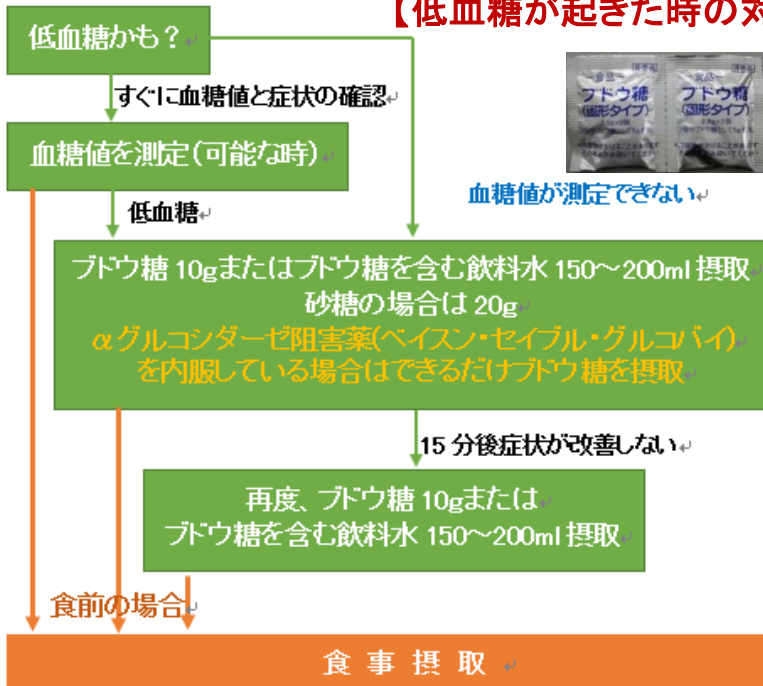
30mg/dL

以下

異常な行動

- ・けいれん
- ・昏睡(意識がない状態)
- ・(致命的)不整脈

【低血糖が起きた時の対応】



血糖値が測定できない

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。

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アメやチョコレート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

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！

