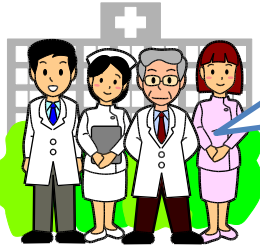


「低血糖」とは？



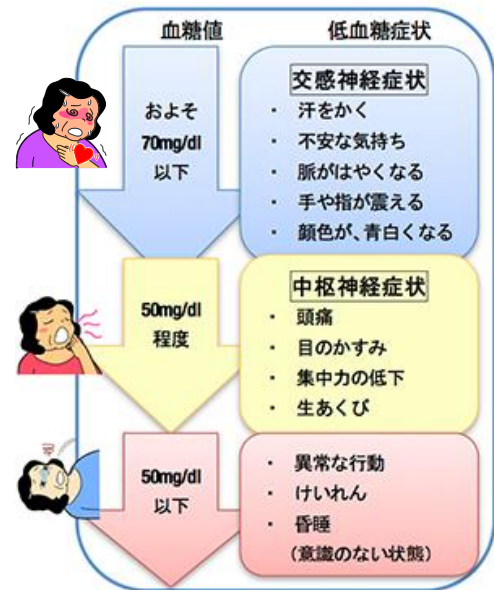
糖尿病治療中、どなたにもおこる可能性があります。対処をすれば回復しますので、慌てずに。

★「低血糖」とは

人のからだは、からだに必要なエネルギー源である血液中のブドウ糖（血糖値）が安定するよう調整されています。しかし、何らかの原因で、この血糖値が低くなることがあります。一般に、血糖値が70mg/dL以下になると、血糖値をあげようとして、その時に出る特有の症状を「低血糖」症状といいます。低血糖症状は、血糖値が70mg/dL以上でも出ることがありますし、70mg/dL以下でも出ないこともあるので、注意が必要です。

★低血糖の症状

低血糖の症状には右の図のようなものがあります。普段から低血糖が起きやすい人は自覚症状が出ない、「無自覚性低血糖」になることがあります。



★低血糖の原因

たとえば

- 薬やインスリンの量が多すぎたとき
 - 普段と食事の時間や量が違ったとき
 - 炭水化物の摂取量が少なかったとき
 - いつもより激しく長い運動をしている最中や、その運動後
 - 飲酒や入浴時
 - 生活習慣が改善して、お薬の効果がよく出ているとき
- などがあります。

★対処法

- ブドウ糖あるいはそれに代わるものを必ず携帯する。
- 低血糖と感じたら、すぐにブドウ糖10gまたは、ブドウ糖を含む飲料水150～200mlを摂取する。
- 食事の時間であれば、すぐに食事を摂る。
- 症状が治まったら、炭水化物を含んだ食事を早めに摂る。食事までに1時間以上ある場合は、80kcal程度の炭水化物を摂る。
- 甘いものでチョコレートは糖の吸収がゆっくりなので、避けましょう。
- ブドウ糖など補給をしすぎると、そのあとの血糖値が急上昇することがあるので、注意が必要です。
- α -グルコシダーゼ阻害薬を内服している方は、糖質の消化・吸収を遅れるので、必ずブドウ糖を摂りましょう。



★再発予防、重症の低血糖を予防するために

- 正しい内服方法、インスリン注射方法を身につけましょう。
- すぐ対処できるようにブドウ糖を持ち歩きましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。
- 低血糖や低血糖のような症状があったことを、担当の先生に伝えましょう。
- 御家族や普段身近にいる人、親しい同僚などにも症状や対処法を知ってもらい協力してもらいましょう。
- 糖尿病カードを常に携帯しておけば、もしもの時も周りの人に対処してもらいやすくなります。
- 自動車を運転する方は、必ずブドウ糖を多く含む食品を車内に常備しましょう。心配なことがある場合は、医師・看護師にご相談ください。

