

# 低血糖



ある種類の血糖値を下げるお薬を使用すると、血糖値が低くなる副作用（低血糖）の起こる可能性がどうしてもあります。血糖値を下げる薬を使用しているかたは、低血糖についてよく知っておきましょう。

## 目次

- 低血糖とは
- 低血糖の症状
- 低血糖の原因
- 低血糖が起きた時の対応
- 低血糖の予防・日頃からできること

## 低血糖とは

低血糖とは、糖尿病を薬で治療されている方に高い頻度で見られる緊急の状態です。

一般に、血糖値が70mg/dL以下になると、人のからだは血糖値をあげようとします。また、血糖値が50mg/dL未満になると、脳などの中枢神経がエネルギー（糖）不足の状態になります。その時にでる特有の症状を、**低血糖症状**といいます。人によっては、血糖値が70mg/dL以下でなくても治療などによって血糖値が急激に大きく下がることでも、低血糖症状がでることがあります。逆に、血糖が70mg/dLより低くなっても、症状が出ない方もいますので注意が必要です。

## ◎低血糖の診断

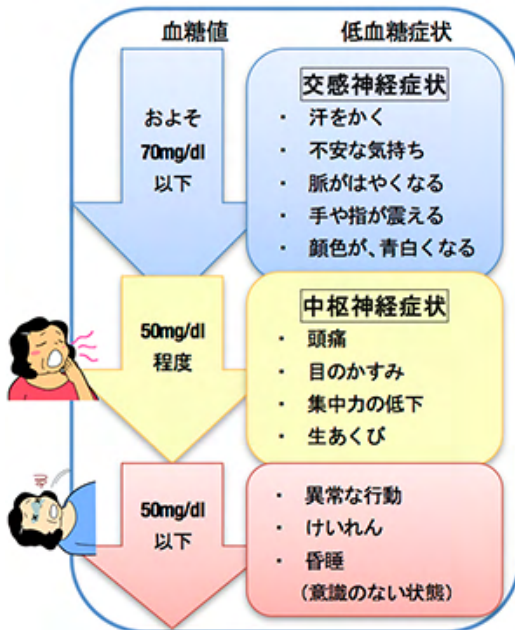
- ・低血糖症状があってもなくても、血糖値が70mg/dLより低い場合
- ・血糖値が70mg/dLより高くても、低血糖症状のある場合

糖尿病の薬の中には、低血糖を起こす可能性が高いものと、そうでないものがあります。ご自分の薬が低血糖を起こす可能性が高いかどうか、確認しておきましょう。

## 低血糖の症状

低血糖の時には、その値に応じて、からだに様々な**低血糖症状**があらわれます（図1：低血糖の症状）。

図1：低血糖の症状



血糖値がおよそ 70mg/dL 以下になると、「交感神経症状」があらわれます。

さらに血糖値が下がり 50mg/dL 程度になると、「中枢神経症状」があらわれます。

ただし、普段から低血糖がよく起こる方や、低血糖症状の自覚が少ない方は、「汗をかく」などの交感神経症状がでないまま、**無自覚性低血糖**になることがあります。

無自覚性低血糖とは、自覚症状が無いまま、以下の状況になることをいいます。

- 血糖値を測ったら 60mg/dL 程度まで低下していることに気づく
- 血糖値が 50mg/dL より低く、突然さらに重い中枢神経症状が出る

そして血糖値が 50mg/dL よりも低くなると、昏睡（こんすい）など意識のない危険な状態（重症低血糖）になってしまうことがあります。

これはたいへん深刻な状態で、命に危険が及ぶことがあります。低血糖になった時は、できるだけ早い段階ですみやかに対応をしなければなりません。

## 低血糖の原因

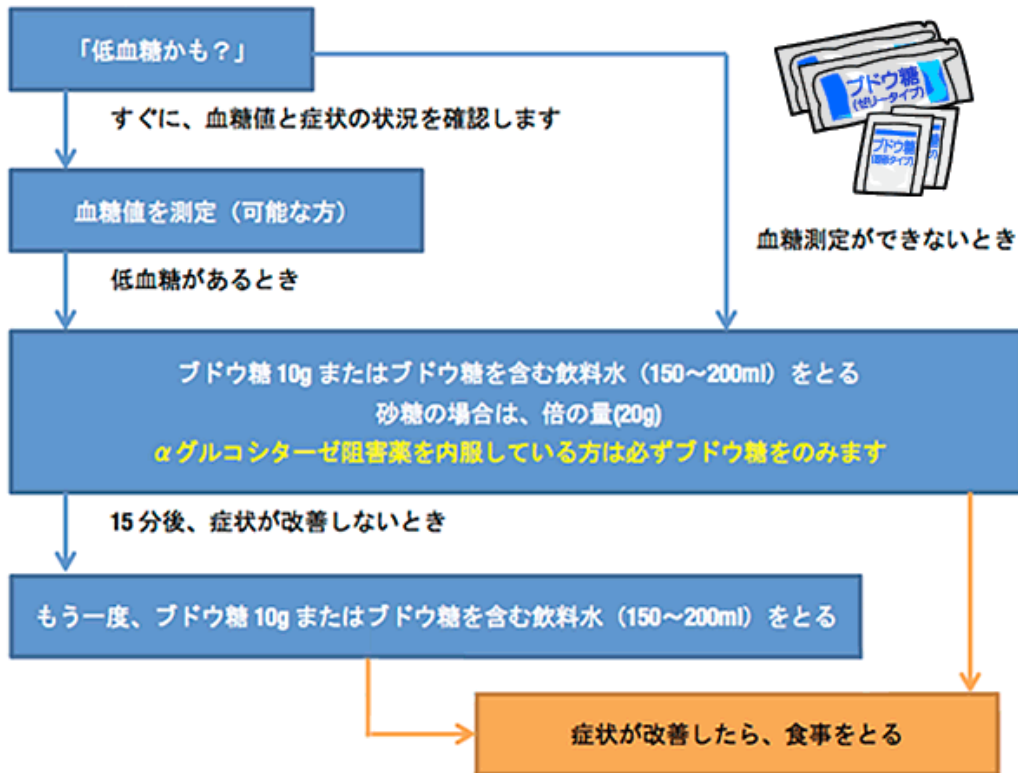
低血糖になる原因は、いくつか考えられます。

- 食事の量や炭水化物の不足
  - 薬を使ったあとの食事時間の遅れ
  - 運動の量や時間が長い時の運動中、運動後
  - 空腹での運動
  - インスリン注射や飲み薬の量が多かった
  - 飲酒
  - 入浴
- など

## 低血糖が起きた時の対応

### ◎ご自身で「低血糖かも？」と感じたときの対応

図2：低血糖の対応



### ◎ご本人の意識がはっきりせず周囲が気づいた時の対応

重症低血糖の場合は、本人の意識がはっきりせず、ブドウ糖を飲み込むのが難しい場合があります。その場合は、無理にブドウ糖を飲ませると、誤嚥（ごえん）や窒息の原因になります。周りの方は、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、すぐに救急車を呼び、医療機関へ行きましょう。意識がはっきりしない状態にまでなった深刻な低血糖は、一時的に血糖値が改善してもそのあとにまた血糖が下がり、同じ症状が出る可能性が高いです。低血糖が続く場合も、必ず医療機関で診察を受けてください。

低血糖でブドウ糖を口からとれないなど本人が対応できない状況の場合、ご家族など周りの方が血糖値を上げるためにグルカゴン製剤（注射薬または点鼻薬）を使う方法があります。

具体的な適応や使用方法については医療機関に問い合せ、指導を受けてください。



～グルカゴンとは？～  
おもに膵臓などから出るホルモンで、肝臓に蓄えた糖を血管に出すなどの作用によって血糖値を上げる働きをします。注射薬と点鼻薬があります。



### ◎低血糖の経験を振り返る

低血糖を経験してしまったら、あとから低血糖になった原因を確認し、原因を解決する事が大切です。これが、今後の低血糖を予防するためのヒントになります。主治医や医療スタッフと一緒に考えましょう。

## 低血糖の予防・日頃からできること

### ◎予防が大切

以前の低血糖の経験から、低血糖になりやすい状況を知り、低血糖にならないような工夫をしましょう。状況によっては、主治医と、食事療法や薬の量などについて相談をしましょう。

### ◎運動時の低血糖予防

運動時に低血糖になりやすい方は、空腹時の運動は控えましょう。長時間続ける場合や、負荷の多い運動の前や途中で、可能な方は血糖値を測りましょう。

特に、1型糖尿病の方、インスリンを使用されている方、SU薬を使用されている方は必要に応じて補食をとりましょう。詳しくは「糖尿病と運動のはなし」をご覧ください。

### ◎運転をされる方へ

糖尿病の方で、車などを運転する方は、車にブドウ糖やブドウ糖を多く含む食品を必ず常備しておきましょう。運転中に低血糖になり、事故につながるケースがあります。無自覚性低血糖があり、ご自分で血糖値をコントロールできない場合は、運転をしてはいけません。運転中に低血糖の気配を感じたら、ハザードランプを点滅させ、すぐに車を路肩に停車します。そして、すぐにブドウ糖やブドウ糖を多く含む食品をとってください。運転は、症状が改善した後に再開してください。低血糖を起こしやすい方は、空腹時の運転は避けるか、何か糖分を含むものをとってから運転するとよいでしょう。

### ◎もしものときに備えて

糖尿病患者であることを示す「糖尿病患者用 ID カード（緊急連絡用カード）」があります。いざという時のために財布などに入れて持ち歩くことができます。必要な方は医療機関でお申し出ください。

図3：糖尿病患者用 ID カード（緊急連絡用カード）

<p><b>わたしは糖尿病です。</b> <b>I HAVE DIABETES</b></p> <p>意識不明になったり、異常な行動が見られたら、わたしの携帯している砂糖(ブドウ糖)、またはジュースか砂糖水を飲ませてください。それでも回復しない時は、裏面の医療機関に電話して指示を受けてください。</p> <p>公益社団法人 日本糖尿病協会 発行</p>		<p>氏名： _____ 電話： _____</p> <p>住所： _____</p> <p>受診医療機関名： _____ 主治医名： _____</p> <p>カルテ番号： _____ 電話： _____</p> <p>治療内容： _____</p>
---	--	--

#### 《参考文献》

日本糖尿病学会 編・著 糖尿病治療ガイド 2020-2021 文光堂 2020  
国立国際医療研究センター病院糖尿病内分泌代謝科 CDEJ 『『低血糖』とは？』2021 より（図の引用含む）