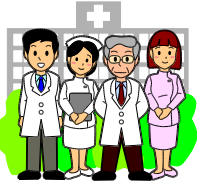


9. Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

「低血糖」とは？

★ Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

「低血糖」とは



Il s'agit de la situation où la glycémie a chuté en dessous de 70 mg/dL sous l'effet des antidiabétiques.

糖尿病の薬によって 血糖値が 70mg/dL を下回ることです

★ Quels sont les symptômes de l'hypoglycémie ?

低血糖症状とは

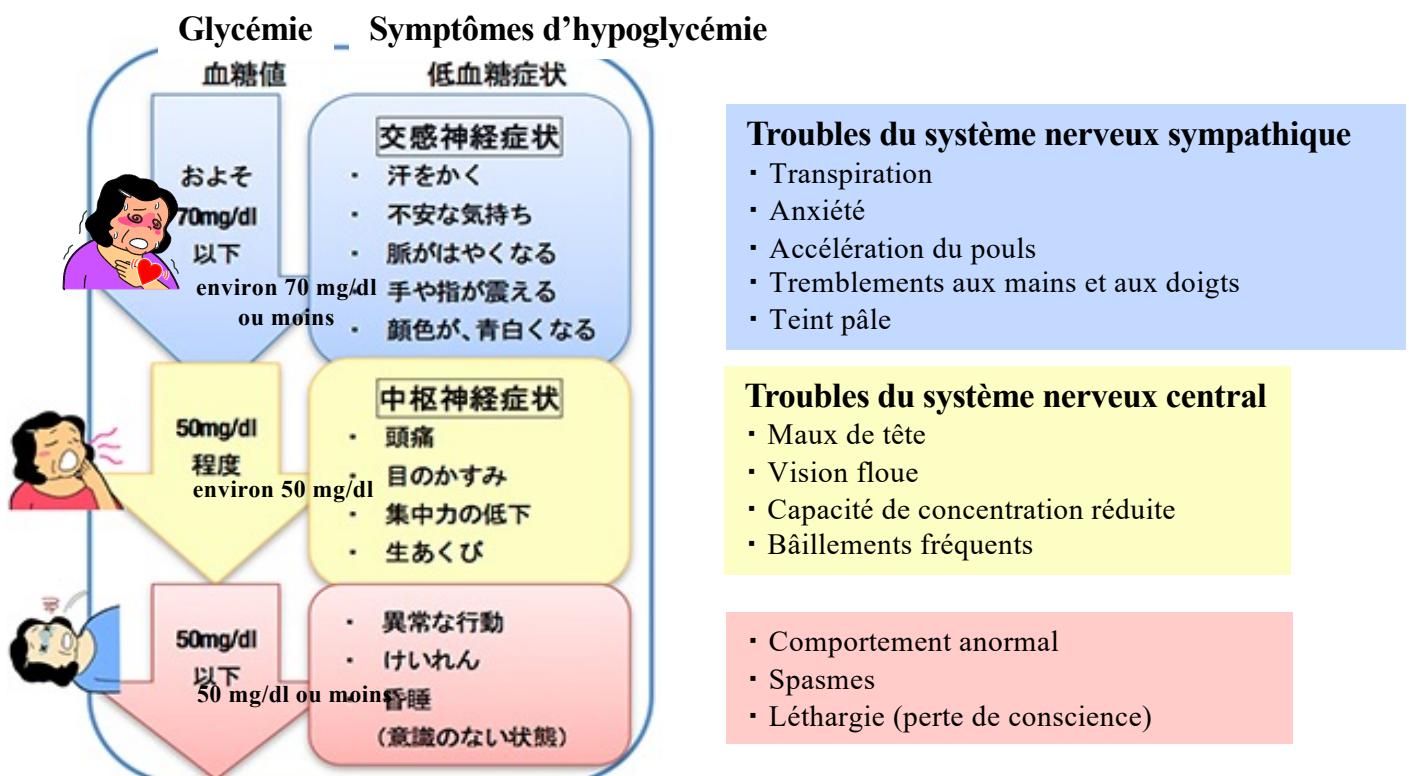
- Les symptômes apparaissant lorsque la glycémie baisse sont similaires à ceux présentés dans l'illustration ci-dessous. Si des symptômes apparaissent, agissez rapidement.

血糖値が下がると、下の絵のような症状になります。症状がでたら早く対応しましょう。

- **Hypoglycémie non détectée** : si la glycémie tombe en dessous de 70 mg/dl sans apparition de symptôme, des troubles graves du système nerveux central (perte de conscience, etc.) peuvent soudainement se manifester.
- Chez les personnes dont la glycémie est normalement élevée des symptômes d'hypoglycémie peuvent survenir même avec une glycémie autour de 100 mg/dL.

無自覚性低血糖：血糖値が 70mg/dL を下回っても症状がなく、突然重い中枢神経症状(意識がなくなるなど)が出る

普段の血糖が高い人は、血糖値が 100mg/dL 前後でも低血糖症状が起きる



★ Causes de l'hypoglycémie

低血糖の原因

- Doses de médicaments et d'insuline élevée
薬やインスリンの量が多い
- Repas plus tard que d'habitude
いつもより食事の時間が遅い
- Repas plus légers que d'habitude
いつもより食事の量が少ない
- Pendant ou après un exercice physique intense et prolongé
激しい、長い運動をしている間や、その運動後
- En consommant de l'alcool ou prenant un bain
飲酒や入浴時
- Un médicament est devenu plus efficace suite à une perte de poids, etc.
体重が減るなどして、薬がよく効くようになった

★ Comment réagir

対応の方法

• Si la personne est consciente

意識がある場合



(i) Ingurgitez 5 à 10 g de glucose (10 à 20 g de sucre).

Une boisson de 150-200 ml contenant du glucose est acceptable.

ブドウ糖5~10g (砂糖は10~20g) を飲む。

ブドウ糖を含むジュース 150~200mLでもよい。

* Si vous prenez des inhibiteurs de l'alpha-glucosidase, choisissez toujours le glucose.

* Puisque les aliments gras comme le chocolat absorbent le sucre lentement, on préférera le glucose ou le sucre en cas d'urgence.

α -グルコシダーゼ阻害薬を飲んでいる人は必ずブドウ糖を選ぶ。

チョコレートなど脂肪分が多いものは糖の吸収が遅いので、緊急時はブドウ糖や砂糖がよい。

(ii) Si les symptômes sont toujours présents après 15 minutes, répétez (i).

15分後にまだ症状があれば、もう一度①をする。

(iii) Si les symptômes ne s'améliorent après avoir répété (i), contactez un hôpital et allez-y.

①を2回しても症状がよくなる時は病院へ連絡して、病院へ行く。

(Note) Même si le fait d'avoir seulement bu du glucose a résorbé l'hypoglycémie, une nouvelle chute de la glycémie reste possible. Veuillez donc à prendre un repas. Si vous devez attendre un moment avant le prochain repas, avalez des hydrates de carbone grâce à une boulette de riz, un morceau de pain, quelques crackers, etc. et surveillez votre état contre l'hypoglycémie.

注) ブドウ糖を飲むだけでは、低血糖から一度回復しても、その後にまた血糖値が下がることがあります。そのため、食事をとりましょう。次の食事まで時間があく場合は、おにぎり1個やパン1枚、クラッカー数枚などの炭水化物を食べ、低血糖がないか注意して様子を見て下さい。

• Si la personne est inconsciente et que quelqu'un de son entourage agit

意識がなく、周りの人が対応する場合



Dissolvez du glucose dans de l'eau et versez-le entre les lèvres et les gencives du malade. Utilisez du glucagon (médicament augmentant la glycémie : par injection ou voie nasale), si un médecin l'a prescrit.

ブドウ糖を水に溶かして、患者さんのくちびると歯ぐきの間に塗る。グルカゴン（血糖を上げる薬：注射/点鼻）を医師から処方されている場合は、使用する。

★ Pour éviter la répétition d'hypoglycémies

低血糖を繰り返さないために

• Utilisez les antidiabétiques de la bonne manière.

糖尿病の薬を正しい方法で使う

• Prenez du glucose avec vous en sortant.

ブドウ糖を持ち歩く。

• Veillez à conserver un mode de vie ordonné.

規則正しい生活を心がける。

• Signalez au médecin de l'hôpital la survenue d'une hypoglycémie ou de symptômes y ressemblant.

低血糖や低血糖のような症状があったことを、病院の先生に伝える。

• Demandez de l'aide à votre famille et aux personnes toujours à proximité en leur enseignant quels sont les symptômes et comment réagir.

家族やいつも近くにいる人に症状や対応の方法を伝え、協力してもらう。

• Ayez sur vous une carte signalant que vous êtes diabétique.

糖尿病カードを持ち歩く。

• Si vous conduisez, gardez des aliments riches en glucose dans votre véhicule.

自動車を運転する人は、ブドウ糖を多く含む食品を車内に置いておく。

