

9. '저혈당'이란? 「低血糖」とは?

★ '저혈당'이란 「低血糖」とは

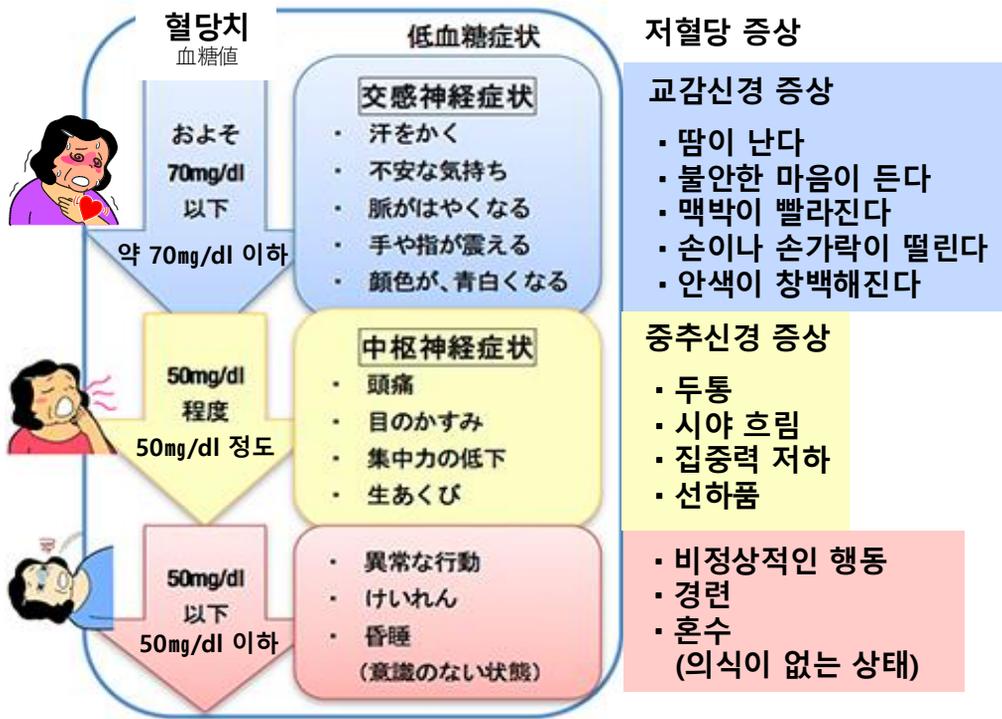


당뇨병약에 의해 혈당치가 70mg/dL 이하로 떨어진 경우를 말합니다
糖尿病の薬によって血糖値が70mg/dLを下回ることです

★ 저혈당 증상이란 低血糖症状とは

- 혈당치가 내려가면 아래 그림과 같은 증상이 나타납니다. 증상이 나타나면 빨리 대처합시다.

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。



- 무자각성 저혈당: 혈당치가 70mg/dL 이하로 떨어져도 증상이 없고, 갑자기 심각한 중추신경 증상(의식이 없어지는 등)이 나타난다

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

- 평상시 혈당이 높은 사람은 혈당치가 100mg/dL 전후에서도 저혈당 증상이 일어난다

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

★저혈당의 원인

低血糖の原因

- 약이나 인슐린의 양이 많다
薬やインスリンの量が多い
- 평소보다 식사 시간이 늦다
いつもより食事の時間が遅い
- 평소보다 식사량이 적다
いつもより食事の量が少ない
- 격렬하게 오래 운동하는 동안이나 그 운동 후
激しい、長い運動をしている間や、その運動後
- 음주나 입욕 시
飲酒や入浴時
- 체중 감소 등으로 약의 효과가 좋아졌다
体重が減るなどして、薬がよく効くようになった

★대응 방법

対応の方法

• 의식이 있는 경우

意識がある場合



- ① 포도당 5~10g(설탕은 10~20g)을 마신다.
포도당을 함유하는 주스 150~200mL라도 괜찮다.
※α-글루코시다아제 억제제를 복용하는 사람은 반드시 포도당을 선택한다.
※초콜릿 등 지방분이 많은 것은 당의 흡수가 느리기 때문에, 긴급 시에는 포도당이나 설탕이 좋다.

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。

※ 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。

- ② 15분 후에 증상이 남아 있으면 한 번 더 ①을 한다.

15分後にまだ症状があれば、もう一度①をする。

- ③ ①을 두 번 반복해도 증상이 나아지지 않을 때는 병원에 연락한 후 즉시 병원에 간다.

(주)포도당을 마시는 것만으로는 저혈당에서 한 번 회복해도 그 후에 다시 혈당치가 내려갈 수 있습니다. 그러므로 식사를 합시다. 다음 식사 때까지 시간이 남은 경우에는 주먹밥 1개나 빵 1장, 크래커 몇 장 등의 탄수화물을 섭취한 후, 저혈당 증상이 없는지 주의해서 상태를 살펴보세요.

①을 2회しても症状がよくなりません時は病院へ連絡して、病院へ行く。

(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。



• 의식이 없어 주변 사람들이 대처하는 경우

意識がなく、周りの人が対応する場合

포도당을 물에 녹여 환자의 입술과 잇몸 사이에 바른다. 글루카곤 (혈당을 높이는 약: 주사/점비)을 의사에게 처방받은 경우에는 그것을 사용한다.

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。

★저혈당을 반복하지 않기 위해서

低血糖を繰り返さないために

- 당뇨병약을 바른 방법으로 사용한다.

糖尿病の薬を正しい方法で使う

- 포도당을 가지고 다닌다.

ブドウ糖を持ち歩く。

- 규칙적인 생활을 유념한다.

規則正しい生活を心がける。

- 저혈당이나 저혈당 같은 증상이 있었던 사실을 병원의 의사에게 말한다.

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。

- 가족이나 늘 근처에 있는 사람에게 증상이나 대처 방법을 알려주고, 협조를 부탁한다.

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。

- 당뇨병 카드를 가지고 다닌다.

糖尿病カードを持ち歩く。

- 자동차를 운전하는 사람은 포도당이 많이 포함된 식품을 차내에 준비해 둔다.

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。

