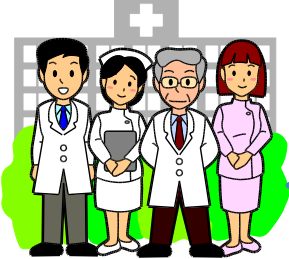


9. 「低血糖」とは？

၉။ “သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်း” ဆိုသည်မှာ?

★ 「低血糖」とは

★ “သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်း” ဆိုသည်မှာ

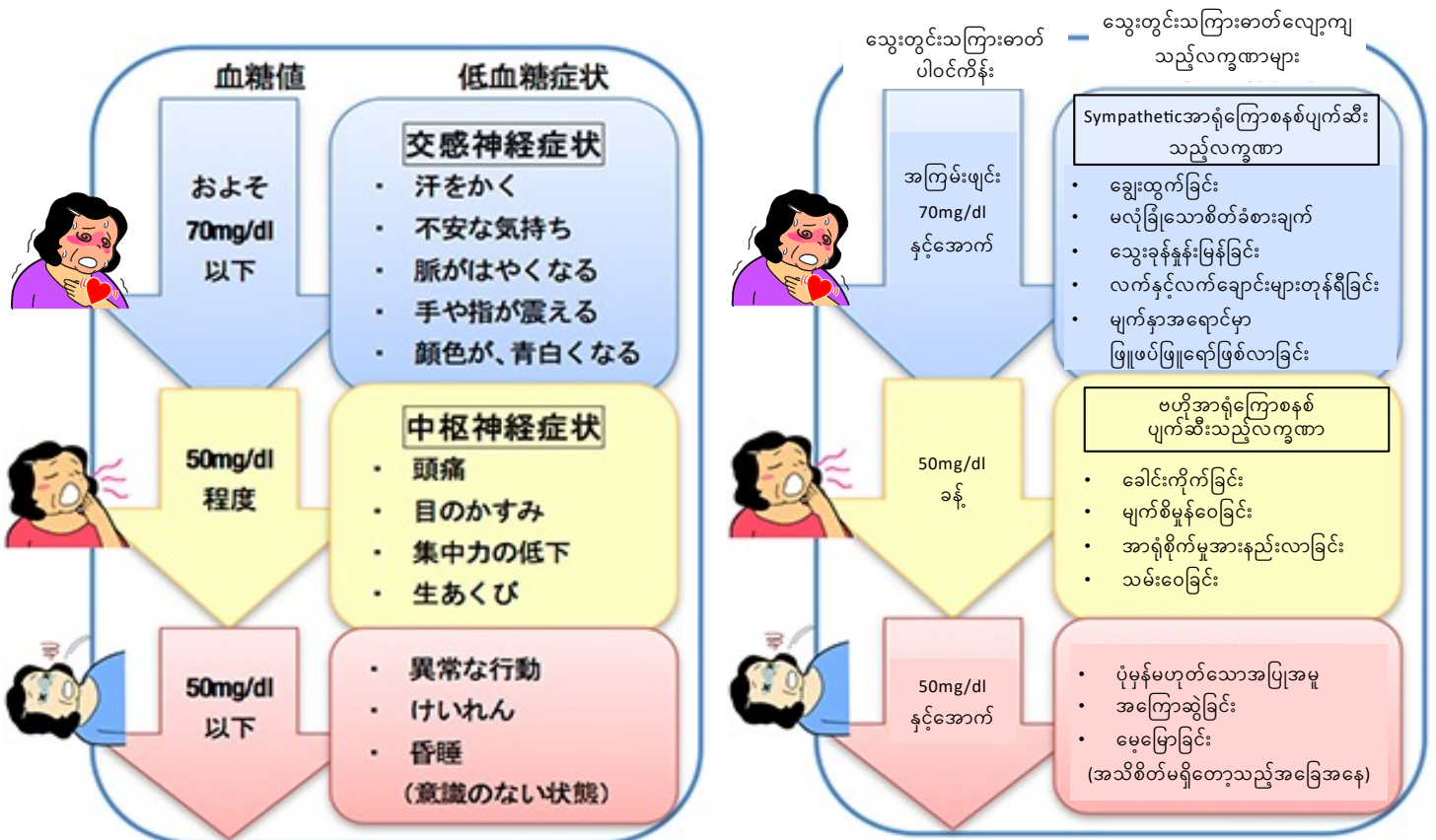


糖尿病の薬によって 血糖値が 70mg/dL を下回ることで
ဆီးချိုရောဂါဆေးများကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်း
သည် 70mg/dL အောက် ရောက်သွားခြင်းကိုဆိုလိုသည်

★ 低血糖症状とは

★ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျသည့်လက္ခဏာဆိုသည်မှာ

- 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。
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်းကျလျှင် အောက်ပါပုံကဲ့သို့ လက္ခဏာများပေါ်လာမည်။ လက္ခဏာပေါ်လာပါက အမြန်ဆုံးတုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ပါ။





- **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
- **ကိုယ်တိုင်သတိမမူမိသော သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်း**：
 သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်းသည် 70mg/dL
 အောက်ရောက်သွားသော်လည်း လက္ခဏာမပြဘဲ ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သော
 ဗဟိုဦးနှောက် အာရုံကြောစနစ် ပျက်ဆီးသည့်လက္ခဏာ
 (သတိမေ့မြောခြင်းစသည်) တို့ဖြစ်တတ်သည်။
- 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
- ပုံမှန်ကတည်းက သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များသောသူသည်
 သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်း 100mg/dL နီးပါးဖြစ်လာလျှင်လည်း
 သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျသည့်လက္ခဏာပေါ်သည်။

★低血糖の原因

★သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျရသည့်အကြောင်းအရင်း

- 薬やインスリンの量が多い
- ဆေးနှင့်အင်ဆူလင်ပမာဏများခြင်း
- いつもより食事の時間が遅い
- ပုံမှန်ထက် အစားစားချိန်နောက်ကျခြင်း
- いつもより食事の量が少ない
- ပုံမှန်ထက် အစားအစာပမာဏနည်းပါးခြင်း
- 激しい、長い運動をしている間や、その運動後
- ပြင်းထန်ပြီးကြာရှည်သောအားကစားလုပ်နေစဉ်အတောအတွင်းနှင့် ထိုအားကစားလုပ်ပြီးနောက်ပိုင်း
- 飲酒や入浴時
- အရက်သောက်ချိန်နှင့်ရေချိုးချိန်
- 体重が減るなどして、薬がよく効くようになった
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျသွားခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ပြီး ဆေးအရှိန်ပိုမိုထိရောက်လာခြင်း

9.「低血糖」とは？

၉.“သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်း”ဆိုသည်မှာ?

★対応の方法 ★တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်နည်း

• 意識がある場合 အသိစိတ်ရှိနေသောအခါ



① 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。

(၁) ဂလူးကို့စ်သကြား 5～10g(သကြားဆိုလျှင် 10～20g)သောက်ခြင်း။

ဂလူးကို့စ်ပါသည့်ဖျော်ရည်150～200mL ဆိုလျှင်လည်းရသည်။

※ 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。

※alpha-glucosidase inhibitor သောက်နေသူသည်ဂလူးကို့စ်ကိုမဖြစ်မနေရွေးချယ်ပါ။

※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。

※ချောက်လက်စသည့်အဆီဓာတ်များသောအရာများသည် သကြားဓာတ်စုပ်ယူမှုနှေးကွေးသောကြောင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဂလူးကို့စ်နှင့်သကြားဆိုလျှင်ရသည်။

②15分後にまだ症状があれば、もう一度①をする。

(၂) ၁၅မိနစ်ကြာပြီးသည့်တိုင်အောင် လက္ခဏာပြနေသေးလျှင် (၁)ကို နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။

③ ①を2回しても症状がよくなりえない時は病院へ連絡して、病院へ行く。

(၃) (၁)ကို ၂ကြိမ်လုပ်သော်လည်း လက္ခဏာမပျောက်သေးပါက ဆေးရုံသို့ဆက်သွယ်ပြီးသွားပါ။

(注)ブドウ糖を飲むだけでは、低血糖から一度回復しても、その後にも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。

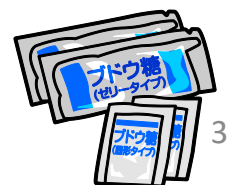
(သတိ) ဂလူးကို့စ်သောက်ရုံတစ်ခုတည်းဖြင့်ဆိုလျှင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်းမှ တစ်ကြိမ်ပြန်ကောင်းသော်လည်း ထို့နောက်တွင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်းပြန်ကျတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အစားစားပါ။ **နောက်ထပ်အစားစားရန်အထိ** အချိန်ဟနေသည့်အခါတွင် ထမင်းဆုပ်၁ခု၊ ပေါင်မုန့် ၁ချပ်၊ ခရက်ကာအနည်းငယ်စသည့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကိုစားထားပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်း ရှိမရှိကို သတိထားပြီး အခြေအနေစောင့်ကြည့်ပါ။

• 意識がなく、周りの人が対応する場合

• အသိစိတ်မရှိတော့ဘဲ အနားမှလူကဆောင်ရွက်ပေးရာတွင်

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。

ဂလူးကို့စ်သကြားကိုရေဖြင့်ဖျော်ပြီး လူနာ၏နှုတ်ခမ်းနှင့်သွားဖုံးအကြားသို့သုတ်လိမ်းပေးပါ။ Glucagon (သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကိုမြှင့်ပေးသောဆေး : ထိုးဆေး/နှာခေါင်းထဲထည့်ဆေး)ကို ဆရာဝန်ထံမှ ဆေးညွှန်းရထားပါကအသုံးပြုပါ။



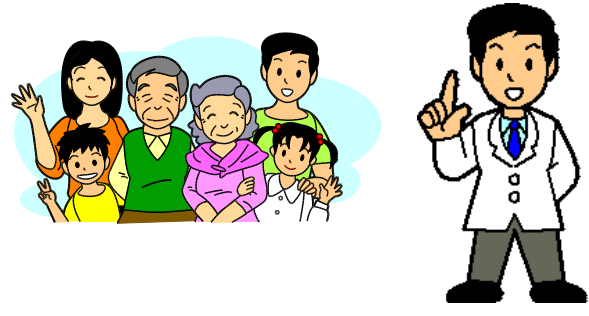
9.「低血糖」とは？

၉.“သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်း”ဆိုသည်မှာ?

★低血糖を繰り返さないために

★**သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်း အကြိမ်ကြိမ်ပြန်မဖြစ်စေရန်**

- 糖尿病の薬を正しい方法で使う。
- ဆီးချိုဆေးအားမှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့်အသုံးပြုရန်။
- ブドウ糖を持ち歩く。
- ဂလူးကို့စ်သကြားအားသွားလေရာယူသွားရန်။
- 規則正しい生活を心がける。
- စည်းချက်မှန်သောနေထိုင်စားသောက်မှုဖြစ်အောင်သတိပြုရန်။
- 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。
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်း နှင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်း ကဲ့သို့ လက္ခဏာများပေါ်လာကြောင်းကို ဆေးရုံမှဆရာဝန်ထံပြောပြရန်။
- 家族やいつも近くにいる人に症状や対応の方法を伝え、協力してもらおう。
- မိသားစုနှင့် အနီးအနားတွင်ရှိသောသူအား ရောဂါလက္ခဏာနှင့် တုန့်ပြန်လုပ်ဆောင်နည်းတို့ကို ပြောပြပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးစေရန်။
- 糖尿病カードを持ち歩く。
- ဆီးချိုရောဂါသည်ကတ်ပြားကိုသွားလေရာသယ်သွားရန်။
- 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。
- ကားမောင်းသောသူသည် ဂလူးကို့စ်များများပါသောအစားအစာများကိုကားထဲတွင်ထားထားရန်။



9. 「低血糖」とは？

၉. “သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့ကျခြင်း” ဆိုသည်မှာ?

わたしは糖尿病です
I HAVE DIABETES

糖尿病になりましたり、異常な行動が見られたら、わたしの病名を書いてお分箱(ブドウ糖)；またはアイスクリーム、糖漿(砂糖水)を口にしてください。それでも回復しない時は、薬局の薬剤師様に電話して助言を求めてください。

(社)日本糖尿病協会 発行