

低血糖について

“低血糖”とは

血糖値が正常範囲以下（70mg/dL未満といわれることが多い）に下がった状態のことです。
糖尿病の薬物療法をしている場合、血糖値が必要以上に下がり過ぎ、低血糖になることがあります。
糖尿病で薬物療法を始める際には、低血糖への対処法をしっかり覚えることも必要です。

低血糖の症状

【血糖値55mg/dL未満】（おもに交感神経症状）

発汗 ふるえ 動悸 空腹感 頭痛

【血糖値50mg/dL未満】（おもに中枢神経症状）

眠気 脱力感 めまい 集中力の低下 不安感 抑うつ 不機嫌 周囲との不調和

さらに低血糖が進むと【血糖値30mg/dL未満】

異常な行動 けいれん 意識がない 手足のまひ 昏睡

※上記の症状は低血糖の際、一般的に起こるとされているもので、すべての方に当てはまりません。
あくまでも参考とし、疑わしい症状があればすぐに血糖測定器で血糖値を確認しましょう。

低血糖になりやすい要因（糖尿病Q&A1000より）

食事に関係していること

- ・ 食事の間隔が開いてしまったとき
- ・ 食事の量が少なかったとき
- ・ 食事の内容が偏っていたとき

アルコールを飲んだとき

運動に関係していること

- ・ いつもより長時間からだを動かしたとき
- ・ いつもより激しい運動をしたとき

食前に運動したときや入浴したとき

薬に関係していること

- ・ インスリンの注射量や飲み薬の服用量を多く間違えてしまったとき
- ・ インスリンの種類を間違えたとき
- ・ インスリン注射量の加減が適切でなかったとき
- ・ 血糖降下作用を強める働きがある他の薬を服用した時

シックデイ

合併症に関係していること

- ・ 糖尿病以外の病気がある
- ・ 神経障害がある
- ・ 腎症がある

その他

- ・ 血糖コントロールが改善してきたとき
- ・ 高齢者
- ・ 月経周期との関係

こんな人は低血糖の症状に気づきにくい

- 高齢者 □低血糖をくり返し起こしている □糖尿病性神経障害が進行している
- β遮断薬など、低血糖症状を隠してしまう薬剤を服用している

低血糖に正しく備えましょう

1. 血糖値をはかろう

血糖自己測定器（SMBG）でこまめに測定する。

さらに可能であれば、CGMなどを利用して間質液の糖濃度の動きを把握しておきましょう

2. ご自分の低血糖症状を覚えておき、疑わしい時は迅速に対応しましょう

3. 重症低血糖になったらどうするか、患者さん本人はもちろん、

ご家族や周囲の人にも理解しておいてもらいましょう

4. もしものときに備えて、ご家族や周囲の人に伝えること、

お願いしたいことをアクションプランにまとめ、共有しておきましょう

低血糖時の対応

低血糖（血糖 70 mg/dl 未満もしくは症状があるとき）はブドウ糖をとりましょう。ブドウ糖以外のジュースやお菓子でも血糖はゆっくりと上がりますが、食べすぎたり、回復が遅いのでブドウ糖をお勧めします。ただし、寝る前に血糖が低めで夜間の低血糖を予防する場合は、ゆっくり血糖を上げるチョコレートなどがおすすめです。

市販のブドウ糖のなかで美味しいお勧めのものを紹介します。

カバヤ 『ジューC グルコース』

軽い低血糖時（無自覚で 55-70 mg/dl 程度）にはジューC 3-4 錠（ブドウ糖 5-6 g）とり、10 分で症状改善なければ追加で 3 錠とってください。

強い低血糖時無自覚で（症状がある、もしくは血糖 55 mg/dl 未満）にはジューC 6-8 錠（ブドウ糖 9-12 g）をとって改善なければ 10 分で症状改善なければ追加で 6 錠とってください。

回復しても次の食事までに時間がある場合はチョコやクッキーを 80Kcal 程度追加でとってください。

当院受付でも販売しているので必要な時はお声がけください。