

糖尿病と運転のお話

運転時に低血糖を経験したことはありませんか？低血糖は判断力を低下させ、時には意識を失うことがあり、大事故につながるかもしれません。低血糖を起こしやすいお薬（SU薬、インスリン）を使用している方は**運転時の低血糖を予防することがとても大切です。**

運転時の低血糖による「ヒヤリハット」例



異常なほど眠い 手の震えや動悸で注意散漫 体調不良に気づいても無理して運転



安全なドライブのための4つの対策と対処

日本糖尿病協会が作成している自己管理ノートいざという時のために外出の際は携帯を！

①空腹に長時間の運転は避けよう

低血糖を起こしやすい人は、何か食べてから運転するように習慣づけましょう

②運転前の血糖値チェックを心がけよう

90mg/dl以上…そのまま運転できません

70~89mg/dl…補食し、血糖値上昇を確認してから運転をしましょう

69mg/dl以下…ブドウ糖の補食等を行い回復を待ち、回復後もしばらく休憩してから運転をしましょう

③外出時の補食の準備をしましょう

ブドウ糖やブドウ糖を多く含む食品を車内に常備させましょう

●ブドウ糖10g程度(砂糖であれば20g程度)を水を一緒に摂取する

●ブドウ糖を含む清涼飲料水※を150~200ml程度摂取する

※1)成分表に「砂糖」や「ブドウ糖果糖液糖」などの記載がある

「ゼロカロリー」「無糖」「ダイエット」などの表示がある

飲料はブドウ糖の補食には適しません

※2)果汁成分の比率の高い(100%など)ジュース(野菜ジュースは避ける)

当院で販売しているブドウ糖です
1本 50円で販売しているので
受付までお声かけ下さい



④もし低血糖の症状があったら？

運転時に低血糖を感じたらハザードランプを点滅させ直ちに路肩に寄せて停車し、携帯しているブドウ糖を多く含む食品を速やかに摂取しましょう



ブドウ糖補給後も回復しない時は再度同量のブドウ糖補給と休憩を意識レベルが低下したときはすぐに医療機関へ

無自覚低血糖と道路交通法

2013年の道路交通法改正により、「**無自覚低血糖**」があると運転適性が認められないことがあります。

「**無自覚低血糖**」とは、低血糖時に先行して起こるはずの振戦、動悸、頻脈などの症状を欠いたまま、いきなり意識消失に至る状態です。

無自覚低血糖の既往があり、適切な予防が運転時にとれない場合は免許の取得や更新の時に申告が必要で、虚偽の申告によって免許の取得や更新した場合は罰則が適用されてしまいます。

正しい申告後免許が失効になり、無自覚低血糖への対処ができ再取得したい場合は、失効してから3年以内であれば試験の一部は免除されます。

当院では血糖値の変動を可視化するためにフリースタイルリブレを使用し安全運転にも役立っています。低血糖が心配な方は主治医とよく相談をし、安全運転のために一緒に対応していきましょう。



フリースタイルリブレ

看護師 宮崎
糖尿病専門医 高部