



# 低血糖しっかり学ばば恐くない！！

## ◆低血糖とは◆

血糖値が60mg/dl 以下になった状態をいいます。

※血糖の高い人や、急に血糖値が下がった時には、100mg/dl 程度でも低血糖症状が出る場合があります。

## ◆低血糖症状◆

自律神経症状(警告症状)→★警告症状の時に低血糖に気付いて対処することで重い低血糖を避けることができる。

強い空腹感・軽い脱力感(気がつかないこともある)

発汗・手指のふるえ・熱感・動悸・不安感等

中枢神経症状 血糖値 70~50mg/dl

眠気(生あくび)・強い脱力感・めまい・強い疲労感

集中力低下・眼のかすみ・時間や場所がわからない

不機嫌・元気がない等

大脳機能低下 血糖値 50mg/dl 以下

けいれん・意識消失・一時的な体の麻痺・昏睡

→★長時間続くと生命に危険な状態

## ■ 低血糖の症状 ■

血糖値 (mg/dl)

70 空腹感、あくび、悪心

50 無気力、倦怠感、  
計算力減退

40 発汗(冷汗)、動悸(頻脈)、  
震え、顔面蒼白、紅潮

30 意識消失、異常行動

20 けいれん、昏睡

10



## ◆低血糖になりやすい時◆

◎食事量が少なかったとき

◎食事時間が遅れてしまったとき

◎空腹時にハードな運動を行ったとき

◎下痢・嘔吐がひどいとき

◎解熱剤・鎮静剤などインスリン作用を増強する薬を飲んだとき

◎食事をとらずにアルコールばかり飲んでいたら



## ◆低血糖になったときの対応◆ 下記対応し、30分は安静にする。

◎ブドウ糖を5~10g 口に入れる。

◎砂糖はブドウ糖の倍(10g~20g)とる。

※ベイスン・グルコバイを経口血糖降下薬と併用している人が低血糖になったときには砂糖では効果がないので、ブドウ糖をとってください。

◎ブドウ糖を含む清涼飲料水やジュース 150~200ml (果糖ブドウ糖液等の表示:HI-C オレンジ等)

### ▲あまり好ましくない食品

- ・飴(エネルギーが少なく、溶けるのに時間がかかる)
- ・チョコレート(脂肪分が多いので吸収に時間がかかる)
- ・炭酸飲料(炭酸のために、一気に飲用できない)

※15分経っても、低血糖症状が治まらなかつたら...

- \* 再度同じ量を飲む→症状が消えたら、食事前なら食事を。食事までに1時間以上あれば、1~2単位の炭水化物を取る。

ミニ知識:1~2単位の炭水化物とは→おにぎり1個・ロールパン1個・ビスケット2枚

※意識がなく口から取れない状態のときは...ブドウ糖・砂糖等を唇と歯茎の間に塗りつける。

- \* グルカゴン注(主治医に相談:緊急時の対応として事前に準備できる:保険可)



起床時に下着が異常に湿っている、筋肉が疲れた感じがする、頭痛・夜中に悪夢でうなされたことがあるとの訴えが聞かれた時は、夜中に低血糖を起こしている可能性があるので主治医に相談して下さい。