



低血糖

Low Blood Glucose

低血糖とは？

低血糖（低血糖症）とは、血糖値が70 mg/dL以下の状態と定義されています。血糖値が70 mg/dL以下に下がったときや、血糖値が（正常範囲であっても）急激に下がった場合に、低血糖の症状が現れます。

低血糖が起こる原因：

- インスリン過剰
- 糖尿病薬の過剰服薬
- 過度の運動
- 十分な食事が取れないまたは欠食した場合

低血糖の症状：

- 強い空腹感
- 発汗
- ふるえ
- 脱力感
- めまい
- 頭痛
- 神経過敏
- 興奮
- 集中力の低下
- 目のかすみ

重要確認事項

1. 低血糖に備えて食べ物を常に携帯しましょう
2. 糖尿病患者であることがわかるもの（身分証明書や糖尿病カードなど）を身に着けましょう
3. 低血糖の症状や、低血糖時の対処法（グルカゴンの使用を含めた）を家族や友達、職場の人などに知ってもらいましょう。また、グルカゴンキットの期限が切れていないことを確認しておきましょう。
4. 運動する前後で血糖値を測定しましょう。運動によって低血糖を起こした方は、主治医に糖尿病の治療計画（食事の量、薬の量、運動時間や運動の強さなどのバランス）を相談してみましょう。
5. 運転する時や重機を扱う時は開始前と開始後60－90分毎に血糖値を測定しましょう、血糖値をチェックしましょう。

低血糖- 続き

Low Blood Glucose - continued

低血糖時の対処法

低血糖症状低血糖症状を自覚できること、それに対してどう対処すべきか知っておくこと、どう対処すべきか知っておくことがとても重要です。もし低血糖を起こしたら、主治医に必ず知らせるようにしてください。

1. 安静にして、座りましょう
2. 低血糖かどうかをチェックするために血糖値を測ります。血糖値が70 mg/dL以下に下がっている場合は、すぐに手当てをする必要があります。血糖値をチェックすることができない状況であっても、低血糖だと思えば、いずれにせよ手当てが必要です。
3. 低血糖を改善するために、下の表にあるような即効性のある炭水化物(15 g)をとりましょう。チョコレート、ピーナッツバターやその他の高脂肪の食品はすばやく血糖値を上昇させないので、低血糖はすぐに改善しません。

即効性のある炭水化物15g分は ...

- フルーツジュース4oz
- 炭酸飲料6oz
- ブドウ糖の錠剤 3-4個
- レーズン1箱(小) (大さじ2)
- はちみつ又はシロップ大さじ1
- ガミーベアーズ(グミ)7-8個

4. 10-15分後に再度血糖値を確認します。もし血糖値が80 mg/dL 以下の場合は、(手順3)を繰り返します。
5. その後、炭水化物15gを含む軽食やスナック(サンドイッチ半分、1-2枚のクッキーや牛乳8oz(約240ml)など)をとってください。ただし次の食事まで1時間以上ある場合は、30 gの炭水化物をとるようにしましょう。

