



糖尿病通信

— 2 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

低血糖に気をつけましょう

血糖降下薬やインスリンを使っていると、低血糖に気をつけましょうという言葉をよく聞きます。低血糖が怖いのでインスリンは使いたくないという人もいます。

1. 低血糖とはどんな状態でしょうか

低血糖とは、血糖値が60mg/dl 以下になった状態を言います。正常の人でも特に若い人では50台になる事があります。また、もともと血糖値の高い糖尿病の患者さんでは、100程度でも症状が現れる事があります。

2. 低血糖症状は？

糖は脳や体を動かすための大切なエネルギー源なので、血糖値が低くなると、血糖を上げるためのさまざまな反応が見られます。インスリンの作用に対抗し血糖を上げる働きのあるホルモンが分泌され血糖を上げると同時に、**強い空腹感、生あくび、手の震え、冷や汗**などの症状が現れて、何か食べなくてはと私たちに知らせます。これらが低血糖症状です。さらに50以下になると**集中力の低下、脱力、めまい、ろれつが回らない、物が二重に見える**など、脳の活動が低下したための症状が出てきます。それでも糖분을摂らずにいると、**錯乱した状態となり、昏睡状態に陥り、そのまま回復できない場合もあります**。また、高齢者では典型的な症状が出ずに、ふらふらしたり、痴呆状態が悪化したりする場合もあります。糖尿病の**自律神経障害を合併している場合、低血糖症状がなく、**

いきなり意識障害を来す事があり、要注意です。

3. どんな時に起こりますか？

インスリンや薬で治療している時、日頃の運動量、食事量でちょうど良くなるように、薬の種類や量を決めます。従って低血糖となるのは食事の量がいつもより少なすぎた時、食事の間隔をあけすぎた時、運動量が多すぎた時、空腹時に運動した時、間違えてインスリンや飲み薬を多く使用した時、血糖値が改善し、少ない量で治療できるようになった時などです。特に1型糖尿病でインスリンを使用中の方は、血糖を上げるホルモンの分泌も悪いので、重症化しやすくなります。

4. 低血糖が起こったら

低血糖症状が起こったらまず**ブドウ糖を10g飲みましょう**。自己血糖測定が出来る方は測ってみるのが良いでしょう。あめをなめるのは、血糖の上昇に時間がかかりすぎます。ブドウ糖が入ったジュースを飲むのも良いでしょう。砂糖では内服薬によっては血糖の上昇が遅れます。**ブドウ糖は病院でもらえます。すぐに飲めるよういつも携帯して下さい**。食事までに時間がある時はチーズとクラッカーなどたんぱく質と糖質を合わせて1~2単程度食べておきましょう。**車の運転はやめましょう**。そして、主治医と低血糖の原因や予防の方法について相談して下さい。

5. ご家族にお願いしたい事

低血糖で意識障害が起こってしまうと、自分では対応できなくなります。ご家族の方にも低血糖についてよく知っていただき、疑わしい場合はコップ半分程度の水にブドウ糖を溶かしたものやジュースなどを飲ませて下さい。**回復が思わしくない場合や飲めない場合はすぐ救急車を呼んで受診して下さい**。

グルカゴンの注射を打つ方法もありますので、主治医と相談して下さい。自己血糖測定器をお持ちの方は、ご家族にも測定できるように練習してもらって下さい。

6. 低血糖を恐れない

低血糖はコントロールが良好になればなるほど起こりやすくなります。けれど怖がってばかりで血糖値が高いままでは合併症が進行します。警告症状は糖尿病でない人にも起こるものです。その時点で正しく対応することが大切です。

(内科 柳澤)

今日のお料理



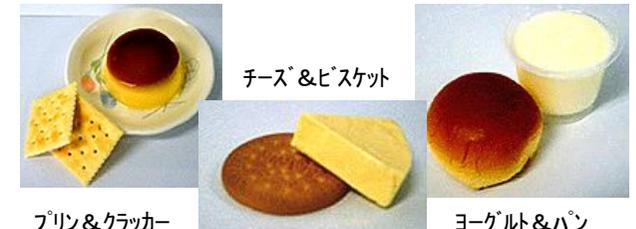
～ブドウ糖が多く含まれているジュース～

- ・ ファンタグレープ : 11.4g /200ml
- ・ HI-C オレンジ : 8.8g /200ml
- ・ HI-C アップル : 8.0g /200ml
- ・ コカコーラ : 7.4g /200ml

- * 200ml はコップ1杯分程度の量です。
- * ダイエットコーラ (0kcal) では血糖値は上がりません。低血糖時は飲まないで下さい。

「低血糖時のメニュー」

食事まで時間があるときは、血糖値が緩やかに上昇する、おやつ(1単位程度)を食べましょう。



プリン&クラッカー

チーズ&ビスケット

ヨーグルト&パン

- * 砂糖が多く含まれるおやつは控えましょう。
- (栄養科 藤原)