



糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために

低血糖症状とその対応

頻回な低血糖は脳にダメージを与えたり、網膜症を進行させてしまいます。

症状をよく知って上手に対応しましょう。

1. 低血糖の主な症状

自律神経症状(血糖 50~70mg/dl)

冷や汗

空腹

動悸



中枢神経症状(血糖 40~50mg/dl)

頭痛

だるさ 集中力低下



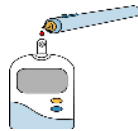
低血糖は人それぞれでいろいろな症状があります。

中には、無自覚性低血糖と言って症状がはっきりしないうちに突然昏睡になってしまう人もいます。

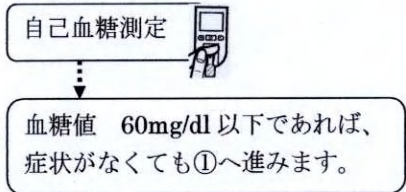
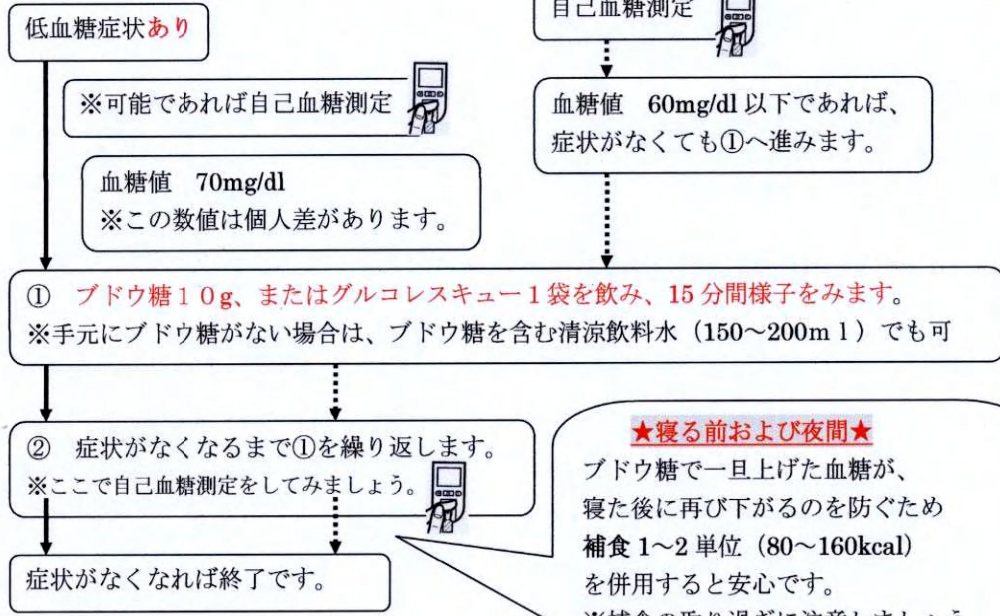
これは、低血糖を頻回に起こしていると次第に症状がはっきりしなくなってしまう事やひどい神経症状で症状がわからないといった事が原因です。

無自覚性の人は定期的に

自己血糖測定をする事をおすすめします。



2. 低血糖時の対応



★寝る前および夜間★
ブドウ糖で一旦上げた血糖が、寝た後に再び下がるのを防ぐため補食 1~2 単位 (80~160kcal) を併用すると安心です。
※補食の取り過ぎに注意しましょう。

3. 主な補食

★寝る前および夜間の対応

ブドウ糖で一旦上げた血糖が、就寝後に再び下がる事を防ぐため、補食 1~2 単位 (80~160kcal) を併用すると安心です。 ※補食の取り過ぎには注意しましょう。

- *マリービスケット3枚(1袋) ...77kcal
- *ハーベストセサミ4枚(1袋) ...84kcal
- *ご飯 50g ・ 食パン 30g(6枚切半分) ...80kcal
- プロセスチーズ1切れ(6pチーズ)と一緒に!**
- *牛乳200cc ...133Kcal

低血糖が続く時は主治医にご相談ください。
回復が思わしくない場合やブドウ糖が飲めない状態の場合は、受診しましょう。



低血糖チェックポイント

- *空腹時に運動をしていませんか?
- *過剰な運動で夜間低血糖になっていませんか?
- *主食を食べずに糖質不足はありませんか?
- *肥満が改善していませんか?
- *内服薬を多く飲んでいませんか?
- *インスリンの単位は合っていますか?
- *超即効性インスリンを打ってから食事の時間は長くありませんか?
- *最近インスリンを注射する部位を変えていませんか?
- *インスリンを打った後すぐの運動や入浴していませんか?
- *多量の飲酒はしていませんか? 看護師 石森

★αグルコシターゼ阻害薬(セイブル ベイソン)を飲んでる人は必ずブドウ糖(グルコレスキュー)を使いましょう。

アメやお菓子はダメ!

★ブドウ糖が入っている清涼飲料水

- ・ファンタグレープ
- ・HI-Cオレンジ など (約コップ1杯で8~10g)

