



## 糖尿病通信

—101—

糖尿病と上手にお付き合いするために

### 車の運転と無自覚低血糖

ときどき、低血糖による交通事故が報道されます。血糖コントロールの難しい方は特に要注意です。

#### 1. 無自覚低血糖の怖さ

低血糖になると独特の不快感がでます。強い空腹感、冷や汗、動悸、手のふるえなどです。これらは血糖が下がったために交感神経が緊張し、早く対応するよう知らせるサインです。この時ブドウ糖をとらず、さらに血糖値が下がると、異常な行動をしたり、痙攣したり、意識を失ったりします。こんな状態で車を運転していると大変です。

無自覚低血糖とは、低血糖のサインに気づかず、対応が取れないまま、いきなり意識障害をきたすほどの重症低血糖になることを言います。糖尿病歴が長く自律神経障害を合併している方、インスリン治療中で血糖値のばらつきが大きく、低血糖を頻回に繰り返している方に多く見られます。車の運転をする

際には、右の低血糖7ヶ条を読んで、事故を防ぎましょう。過信は禁物です。



### 交通事故を起こさない 低血糖対策 7カ条

1. 運転前と長い時間の運転時には、一定間隔で血糖自己測定を行い、血糖値をチェックしましょう。
2. 運転するときは、血糖自己測定器と、ブドウ糖やそれに代わるものを、常に側に置いてください。
3. 低血糖のサインを感じたり、血糖自己測定を行い血糖値が70mg/dL未満と低かった場合は、運転をやめて、車を安全な場所にとめましょう
4. 低血糖を確かめたときには、吸収の速いブドウ糖製剤や、ブドウ糖を多く含むジュースやスナックなど、血糖値を上げやすい食品をとりましょう。ブドウ糖を含まず低カロリー甘味料を使用した清涼飲料などもあるので、あらかじめ成分を確かめておきましょう。
5. 補食をしてから15分待ち、血糖値が目標値に達していることを確認してから、運転を再開しましょう。
6. もしもあなたが無自覚性低血糖症を経験しているのなら、運転をやめて、主治医に相談してください。
7. 患者によっては糖尿病網膜症により視力障害が起きている場合があります。末梢神経障害によりアクセルやブレーキのペダルの感じ方が弱まっている場合があります。早期に医師に相談しましょう。

米国糖尿病学会 2013年1月

### 2. 糖尿病と運転免許

2013年6月に成立した改正道路交通法では、車の運転に支障を及ぼす可能性がある病気の患者（糖尿病患者の低血糖も含まれる）が、運転免許証の取得や更新時に虚偽申告をした場合の罰則規定が新設されました。低血糖で意識障害を来したことがあるのに『なし』と申告した場合、1年以下の懲役または30万円以下の罰金が科せられます。しかし、血糖の管理が上手にできて、低血糖を未然に防ぐことができる方なら、運転することに問題はありません。

#### 3. 低血糖の悪影響は他にも・・・

低血糖になると交感神経の緊張による症状が起こります。このとき狭心症や、不整脈など心臓の疾患にも悪影響を与えることがあります。心疾患のある方、SU薬やインスリンを使用中の方は、夜間の自覚できない低血糖を調べるためCGM（24時間血糖測定）を実施することをお勧めします。 内科 柳澤 山根

#### スタッフ紹介



今年も日本糖尿病療養指導士が2名誕生しました！二人とも運動指導を行う理学療法士です。



患者さんがやる気をもって楽しく運動を続けられるよう、お手伝いさせていただきます。よろしくお願いします。（八塚）



糖尿病患者さんに効果的な運動について、わかりやすく説明・指導できるよう努力していきます。よろしくお願ひ致します。（竹山）