

「低血糖」とは血液中のブドウ糖が少なくなりすぎる状態のことで、具体的には**血糖値が60mg/dl以下**になった状態です。

インスリン分泌を刺激する内服薬（経口血糖降下薬）や、インスリン注射の働きがいつもより過剰になることによって起こります。内服薬やインスリンの量が多すぎた場合、また内服薬やインスリンの量は変わらなくても食事量が少なかったり、運動量が多い場合などに起こります。

※ 繰り返し、低血糖を経験することにより前ぶれなく簡単に起こり重症化することがあるので注意が必要です。

★「低血糖」を起こしやすい条件  
 ・食事が遅れたり、食事量または糖質の摂取量が少ない時  
 ・いつもより強く、長い運動や身体活動の最中、または運動後またはその日の夜間や翌日の早朝

低血糖の進行とその症状

自律神経症状(警告症状)

初めは強い空腹感、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、悪心

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、元気がない、抑うつ、不機嫌、動作がぎこちない

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

- 低血糖の症状が現れる血糖値は一定ではなく個人差があり、普段の血糖が高い場合は少し低い血糖でも症状が現れます。
- 低血糖の症状は個人差があり、自分がどんな症状が出やすいか知っておくことが大切です。

★ 警告症状の時に低血糖に気づいて対処することで重い低血糖を避けることができます。

【低血糖になったときの対応】

- ・ブドウ糖を5~10g口に入れる。
- ・砂糖はブドウ糖の倍(10~20g)とる。
- ・ブドウ糖を含む清涼飲料水やジュース(果糖ブドウ糖液糖などの表示があるもの。商品によっては血糖を上げる効果のない人工甘味料が入っているものがあるので事前に確認が必要。)を150~200ml飲む。
- ・糖尿病治療薬であるα-グルコシダーゼ阻害薬を飲んでいる人は砂糖が吸収されにくい状態となっているので、必ず普段からブドウ糖を持ち歩いて、低血糖になったらすぐブドウ糖をとる。

～家族や周りの人たちへ

15分たっても、低血糖症状が治らなかつたら

- ①再度同じ量を飲む
- ②口から取れない状態のときは、砂糖を唇と歯茎の間に塗りつける
- ③またはグルカゴン製剤があれば注射する(あらかじめ医療機関で注射の仕方の教育を受けておく必要があります)

★ 外出する時

- ・ IDカードを持って歩く  
 「私は糖尿病患者です」と表示された名刺大のカードが送料のみで手に入ります。  
 問い合わせ先: 社団法人日本糖尿病協会 電話 03-3437-1388
- ・ 自動車を運転する人へ～何か食べてから運転するようにする。  
 必ずブドウ糖を含む食品を車に常備する。  
 運転中に低血糖の気配を感じたら、ハザードランプを点滅させて車を路肩に寄せて、停車しブドウ糖を含む食品を口にする

教材No. B-16

**【教材のねらい】**

・血糖値別の低血糖症状とその危険性を知る。低血糖を起こさない方法を知り予防する。また万が一低血糖を起こしたときにどのように対処したらよいかを本人や周囲の人が知ることができる。

**【資料の使い方】**

・インスリン分泌促進薬、インスリンを使っている人に配布し、家族や周囲の人にもみてもらうよう説明する。