

糖尿病
ワンポイントアドバイス

低血糖について

みなさん低血糖の症状はご存じでしょうか？

低血糖とは、血糖低下による症状が出現したことを言います。血糖値ごとの症状の変化をまとめると表1のようになります。低血糖症状が進行すると気を失い脳に障害が残る可能性もあり、適切な対処方法が必要です。

低血糖の原因について、表2にまとめました。低血糖を引き起こさない為には、日頃の生活習慣を見つめ直すことが大切です。

低血糖症状を感じた時は、すぐにブドウ糖5～10gやブドウ糖の含まれた清涼飲料水を摂取しましょう。一般的にはグルコレスキューやグルコサプライが補食に使用されており、病院の売店や薬局でも手に入れることができます。摂取を繰り返しても低血糖症状の改善がない場合は、医療機関を受診するようにしましょう。

低血糖を頻繁に起こすと無自覚性低血糖を起こしやすくなります。その予防の為には低血糖を起こさないよう慎重にコントロールする必要があります。日頃から常に砂糖やブドウ糖を携帯し、「いつもとちょっと違う」と低血糖症状を感じたら早めに糖分を摂取しま

しょう。また、低血糖を繰り返さない為には糖尿病の自己管理に対する知識や情報をしっかり持つことが大切です。



表1 低血糖の症状

血糖値60mg/dl以下	冷や汗、動悸、震え、手足の冷たさ、顔面蒼白
血糖値45mg/dl以下	眼のかすみ、頭痛、空腹感、眠気
血糖値30mg/dl以下	昏睡、痙攣

表1 低血糖の原因

- 内服薬を間違えて多く服用
- インスリンを多く注射、または忘れて2回分を注射

- 内服の時間が早い
- インスリンを注射するのが早すぎる
- インスリンが筋肉ではなく、血管に注入された
- 運動、入浴でインスリン吸収が早くなる

- 糖質の不足（米飯を食べなかった）
- 食事の遅れ
- エネルギー不足

- 多量の飲酒は肝臓での糖新生を抑制する
- 酔っていると、低血糖が認識できない（危険!）

- 空腹時の運動
- 過剰な運動（運動後の夜間低血糖もある）
- いつもと違う運動（例：庭の草取り）

- インスリン抵抗性が改善（肥満の改善）
- 副腎皮質ステロイド薬の減量
- 血糖悪化の原因の改善

- 血糖降下薬の作用が強くなる薬物（注意!）（風邪薬、消炎薬、抗生物質など）

（2病棟看護師 河野 万里絵）

6月の糖尿病教室は、お休みにさせていただきます。

医療福祉相談室だより

自動車運転者が表示するマーク

障がいのある方等が車に表示するマークが何種類かありますみなさんご存知ですか？

平成23年2月から高齢者のかたは



また肢体不自由の方はよつ葉マークです。→

聴覚障害のかたは蝶の

マークとなっています。→

マーク表示の方への割り込みや側方への幅寄せは道路交通法違反になります。

マークの意味を知り、今日も安全運転をお願いします。

（ソーシャルワーカー 高村 純子）