

糖尿病
ワンポイントアドバイス

夏を楽しむために♪

低血糖のおはなし

低血糖とは

血糖値は空腹時70～110mg/dlで維持されていますが、経口血糖降下薬やインスリンで治療を受けている場合、血糖が下がりすぎると右の図のような症状が現れます。人によって症状の現れ方が違いますので、いつ、どんな時に低血糖になりやすいか、どんな症状であったか覚えておくと良いでしょう。低血糖を放置すると危険ですので、早めに対応出来る様に準備しておきましょう。

低血糖に注意を要する時

- いつもより食事摂取量が少なかった
 - いつもより食事の時間が遅かった
 - 過激な運動や空腹時の運動をした
 - 経口血糖降下薬やインスリンの量が多かった
 - アルコールを飲みすぎた
- などが主にあげられています。

最後に、夏は低血糖を起こしやすいといわれています。その理由として、気温の上昇で代謝が上がることで、夏バテで食欲が落ちること、出かけることが

低血糖の症状

血糖値 (mg / dl)

70 空腹感、あくび、悪心

50 無気力、倦怠感、
計算力減退

40 発汗(冷汗)、動悸(頻脈)、
震え、顔面蒼白、紅潮

30 意識消失、異常行動

20 けいれん、昏睡

10



低血糖になった時の対応

- 1 低血糖かな?と思ったら、すぐに糖分を摂りましょう。
→ブドウ糖10g(無ければ砂糖、ジュース等)
10分～15分しても治まらなければ、再度ブドウ糖を摂取しましょう。
※ブドウ糖はグルコースサプライやグルコレスキューがお勧めです!
- 2 グルコバイ・ベイスン・セイブルを内服されている方は、砂糖ではなくブドウ糖を摂りましょう。
- 3 症状が治ったら食事がまだであれば、食事を食べてください。
- 4 外出時などはブドウ糖を持って行きましょう。

多くなったりすること、があります。低血糖について正しい知識、予防法や対処法を再確認し、夏を楽しんでください! (看護師 里 千裕・小林 由佳)

七夕★風船リリース

7月7日(月)、16時より研修棟前で恒例の風船リリースを行いました。毎年、津青年会議所の方々より、七夕企画をしていただいております。ありがとうございます!!

直前、雨が気になるなあ…大丈夫かなあ…風船を上げたいなあと思いつつ、職員や津青年会議所の方々準備を進めていました。16時前には、患者様、職員と大勢揃い始めました。天気は……曇り。何とか天気ももちました!!

60個の風船を用意していただきました。一人ずつ風船を持ち、願い事を書いた短冊をしっかりと風船の紐に



三重病院レポート

付け、短冊を持っていなかった患者様はその場で書いて、準備万端です。津青年会議所の方々の合図で一斉に風船を離しました。「うわー!!」

と歓声と拍手が上がりました。しばらくの間、ずっと上を見て、

風船の行くえを追っていました。今年も、患者様の楽しそうな笑顔と声を聞くことができました。願いが天まで届きますように!! (指導主任 横山 尚子)