

⑪低血糖

どんな時に低血糖になるのでしょうか。

人間のからだが必要とするインスリンの量は常に一定しているわけではありません。食事の量や食事の間隔、運動量などによって変わります。飲み薬やインスリン注射では、こうした生活リズムの微妙な変化に対応できません。そのため、時として飲み薬やインスリンが効き過ぎて血糖値が必要以上に下がってしまうことがあります。これを「低血糖」といいます。薬物療法、なかでもインスリン注射をしている患者さんは、とくに低血糖に注意が必要です。

食事を抜いた時

空腹時の運動・過激な運動



薬の量を間違えたとき

こんな症状があります。

冷や汗、どうき



手足のふるえ



空腹感



頭痛・めまい



意識障害



自分の低血糖症状を覚えておきましょう

低血糖にはいろいろな症がありますが、だれでも同じように出るわけではありません。むしろ症状は極めて個性的で、個人差が大きいのです。ですから低血糖を経験したら、その症状をよく記憶し、自分の低血糖症状の特徴を知っておくようにします。そうすれば次に低血糖になったとき、素早く対応できるようになります。

対応の方法

低血糖症状が
あらわれたら

このとき、余裕があれば血糖を自分で測り、
低血糖であることの確認をしましょう。

回復

ブドウ糖(なければ砂糖)を口に
することです。

5分ほど経っても回復しない
場合は、さらにブドウ糖を追加
します。



症状が治まらなければ、病院へ行きましょう。

低血糖はいつどこで起きるかわかりません。

もうすぐ食事だからそれまでがまんしようなどと考え対処を遅らせると、より危険な状態に至る可能性があります。1糖分をとり、一時的に多少高血糖になったとしても、低血糖を放置するよりはずっと安全なのです。薬物療法をしている人は、**ブドウ糖**を常に身に付けておきましょう。あめや氷砂糖でも血糖値を上げることはできますが、なによりも溶けやすく吸収の速いブドウ糖がおすすめです。

糖質の吸収が早い糖質

角砂糖、氷砂糖

キャラメル

スティックシュガー

糖尿病手帳と砂糖やアメを
いつも持ち歩きましょう



周りの人にも理解してもらいましょう。

低血糖はいつどこで起こるかわかりません。

突然、意識障害を起こす人もいます。

家族の方にも低血糖について理解してもらい、対応が遅れないようにしましょう。



外出先で、周囲に自分が糖尿病で透析を受けていることを知っている人がだれもないときに、低血糖で意識障害を起こすこともあります。

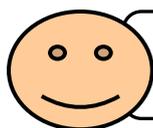
低血糖で意識障害が出ると自分では何もできなくなります。こんな時は、周囲の人に処置してもらいます。

薬物療法をしている人は、家族やできれば職場の人にも自分が低血糖になったときの対応を頼っておきましょう。

自分が糖尿病で透析を受けていることや氏名、自宅・病院の連絡先がわかるようなメモを携帯しましょう。

低血糖にならないようにするには、どうすればいいでしょうか。

できるだけ規則正しい生活を心掛けましょう。決まった時間に指示カロリーどおりに食べ、指示時刻に薬を正しく飲み（または注射し）、一定の運動をしていれば、インスリン量のバランスが崩れることも少ないはずですが。早朝や空腹時の運動は避けるべきです。また、食事の間隔があくときは、通常の食事時間に軽く1単位程度の炭水化物をとっておき、次の食事をその分減らすなどの工夫をしましょう。



低血糖を恐れずによりよい血糖コントロールをめざす努力をしましょう。

《低血糖について》

評価基準（下記の項目より）

A：3項目クリア

B：2項目クリア

C：1項目クリア

D：クリアなし

1. 低血糖症状が言える

冷や汗・どうき・空腹感・めまい・頭痛・意識障害・手足のふるえ・脱力感・疲労感など

※ 3つ以上言える

2. 低血糖の対応が言える

※ 対応が言える（ブドウ糖を口にし回復しなければ追加して、症状が治まらなければ病院に行く）

3. どんなときに低血糖が起こるか言える

※ 1つ言える（食事を抜いたとき・過激な運動や空腹時の運動・薬を勝手に増やしたとき）