

低血糖ってなに？

糖尿病教室

神戸市立医療センター中央市民病院

薬剤部

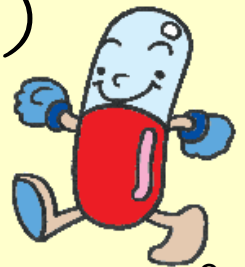
低血糖とは

- 血糖値が70mg/dL以下になったときのことをいいます。
- 普段血糖値が高い人や急激に血糖値が下がった時には、100mg/dLでも『低血糖』の症状が出る可能性があります。
- 最も多いのが糖尿病の薬物療法に伴うもので、インスリンが過剰な状態になった時に低血糖になります。

低血糖の原因

血糖変動と薬剤効果とのバランス、タイミングがずれるのが原因

- 食事の量が少なかった
- 食事時間がずれた
- 運動量が多かった
- 空腹時に激しい運動を行った
- 経口薬・インスリンの量を間違った
- アルコール・薬（解熱鎮痛薬など）を飲んだ
- 血糖コントロールがよくなった



低血糖の症状

サインが出たら
すぐ処置を！

70～50mg/dL

生あくび、ふらつき、めまい、
いらいら、強い空腹感 など



50～30mg/dL

手足のふるえ、冷や汗、動悸 など



30mg/dL以下

立ってられない、意識がもうろうとする など



低血糖の症状は、血糖値の値にかかわらず
起こることがあります

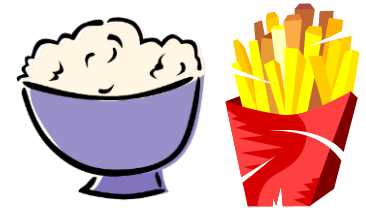
低血糖症状のはひふへほ

- は はらが減る
- ひ 冷や汗がでる
- ふ ふるえ
- へ 変にドキドキ
- ほ ほっておくと昏睡

低血糖の症状は個人差があります。低血糖になった時の自分の症状を覚えておきましょう。

低血糖の対処法①

自分で対応できる場合



- 食事の時間が近い時：
ご飯、お芋類などの炭水化物から食べる。
- 食事の時間が近くない時：
ブドウ糖や砂糖を10～20gを摂取するか、
糖分を含むジュースなどを200～350mL飲む。
- 10-15分で回復しない時は、再度同量を摂取
します。



- **α-グルコシダーゼ阻害薬を内服している場合
必ずブドウ糖10～20gを摂取して下さい**

低血糖の対処法②

自分で対応する場合の注意点



- チョコレートは脂肪がブドウ糖の吸収を遅らせるので避ける
- 飴や氷砂糖でも血糖値が上昇しますが、即効性がないので粉末やタブレットタイプのブドウ糖を摂取する

清涼飲料水のブドウ糖含有量

- 人工甘味料やダイエット飲料では効果が期待できないので注意!!



商品名	1ボトル中の含量 (g)	1ボトルの容量 (mL)
ファンタ グレープ	20	350
ファンタ オレンジ	18.9	350
コカコーラ	13	350

低血糖の対処法③

家族が対応する場合

- もし患者さんが、低血糖が原因と考えられる意識障害を起こしていた場合、ブドウ糖や食べ物を口から摂取させないでください。
- ブドウ糖や砂糖を唇や歯茎に塗り、医療機関に連絡をしましょう。
- グルカゴン製剤（注射薬、点鼻薬）が処方されている場合は、事前に使用方法を確認しておきましょう。

低血糖の予防策

- 指示された食事量をとる
- 食事の時間を守る(食事を抜かない！！)
- 運動を計画する(食後約1時間がBEST)
- 食物をとらずに飲酒しない
- 医師の指示通りに薬やインスリンを使用する
- 低血糖になる時刻を把握する
- 予期せず低血糖が起きた場合は
医師に報告する



低血糖はこわくない！

- 低血糖にはサインがあります
→サインがあつてすぐに対処すれば重症低血糖にはいたりません
- ブドウ糖をいつも身につけておけば安心
- 低血糖より合併症の方がもっとこわい！



ご自分の初期の低血糖症状
を把握しておきましょう

