



糖尿病通

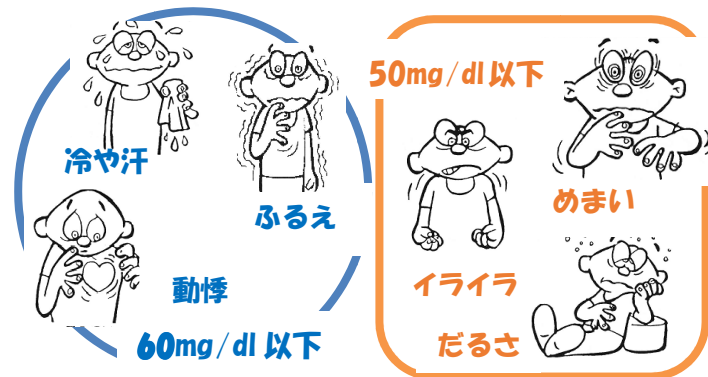
糖尿病と上手にお付き合いするために

低血糖が起こったら・・・対応と予防

糖尿病治療中の患者さんでは、時に血糖値が下がりにくすぎて低血糖となることがあります。

1. 低血糖症状は、気を付けて！という警告

健常者では血糖値はほぼ 70mg/dl～120mg/dl に保たれています。70mg/dl 以下になると体は血糖値を上げるために対応し始めます。50～60mg/dl になると、強い空腹感、冷や汗、手の震え、動悸、不安感など自律神経症状が起こります。これは、血糖が下がっていますという警告です。40～50mg/dl になると脳の機能が低下し、集中力の低下、眠気、めまい、ろれつが回らない、取り乱すなどの症状が現れ、やがて意識障害になり、最悪の場合死亡することもあります。(ただし、症状の現れ方には個人差があります。)



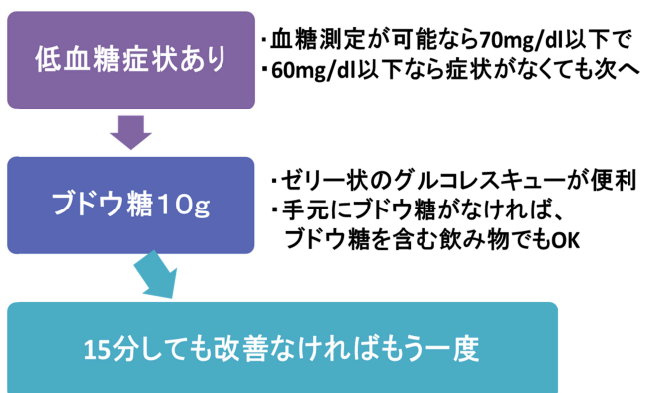
2. 低血糖を繰り返すと危険です

運転中の低血糖は交通事故の原因となります。それほど重篤でなくても、低血糖を繰り返すと不整脈や心筋梗塞などが増加します。特に高齢者は、ふらついて転倒や骨折の原因になり、また認知症のリスクを高めることも知られています。できるだけ避け、しかも高血糖にもならないよう、穏やかなコントロールを目指しましょう。また、低血糖を繰り返すと、血糖が下がっているのに気が付かない無自覚低血糖が増加し危険です。



3. 低血糖になったら

低血糖を知らせる冷や汗や手の震えなどの症状があったら、測定器をお持ちの方は血糖を測ってみましょう。血糖値が 60mg/dl 以下なら低血糖ですが、70 mg/dl 程度でも症状があれば対応しましょう。測定器のない方は、症状で判断しましょう。



アメやお菓子は血糖を上げる効果が不安定で遅いため急ぐ場合に適しません。また、αGI 作動薬（ベイスン、グルコバイ、セイブル）を飲んでしていると糖質の吸収が遅くなるのでブドウ糖を使いましょう。

4. 低血糖から回復したら

ブドウ糖でいったん回復した血糖が、時間がたつとまた下がってしまう場合もあります。特に夜間は低血糖に気づきにくいので、作用時間の長い SU 薬や持効型インスリンを使用している場合は補食をするとよいでしょう。補食には血糖を急激に上げ過ぎずしかも長持ちするように、甘くないビスケットやロールパンなどに牛乳 1 杯またはチーズ切れなどを添えましょう。補食を取りすぎて高血糖となりコントロールが不安定にならないよう気を付けましょう。



5. 低血糖になりやすいのはこんなとき

食事について

- ・食事の量が少なかった、炭水化物が少なかった
- ・食事を抜いた
- ・食事の時間がずいぶん遅れた
- ・お酒を飲み過ぎた



運動について

- ・空腹時に運動をした
- ・普段に比べよく動いた（庭仕事、大掃除なども）

薬について

- ・インスリンや薬の量を間違えた
- ・インスリンの打つ場所を変えた
- ・インスリンを打ってから食事まで時間が空いた。

低血糖になったら必ず原因を振り返り、繰り返さないよう気をつけましょう。 内科 柳澤 徳山