

低血糖ってなに？

血糖値が下がりすぎた状態です。

血糖値・・・**70mg/dL 以下**になると低血糖症状が現れはじめます。

50mg/dL 以下では生命が危険な状態になることがあります。

低血糖になりやすいのはどんなとき？

低血糖は、食事・運動・薬のバランスが崩れたときに起こります。

- ・食事を抜いたり量が少なかったとき、食事の時間が遅れたとき
 - ・いつもより身体を動かしたとき、空腹時に運動したとき
 - ・飲み薬やインスリンの単位数を増やしたとき（間違ったとき）
 - ・疲労がたまっているとき、眠れなかったとき
 - ・お酒を飲んだとき
- ・・・など

低血糖になるとどうなるの？

- 冷や汗、動悸、脱力感、激しい空腹感、はきけ、手足の振るえ、めまい、頭痛などの症状が現れます。
- 重症の低血糖では、意識障害、昏睡など生命が危険な状態になることがあります。



激しい空腹感



めまい



動悸



手足のふるえ



嘔気・嘔吐



けいれん・意識消失

低血糖がおこったら・・・

糖分をとって、ひと休みしましょう

- ブドウ糖(10g) □ 砂糖(10~20g)
- ブドウ糖などを含む飲料水(100~150mL)



栄養成分(100mlあたり)	
エネルギー	40kcal
炭水化物	10.1g
糖質	10.1g
ブドウ糖	10.1g
砂糖	0g
ナトリウム	0g
ビタミンB6	0.2mg
ビタミンC	20mg
パントテン酸	0.5mg

適度な糖分を含んだ食品を
普段からチェックしておきましょう

* 飴玉や氷砂糖は、溶けるまで時間がかかるのでお奨めではありません。

* α -グルコシダーゼ阻害剤（ボグリボース・アカルボース・セイブルなど）を服用している方は、**ブドウ糖**をとってください。（無いときは砂糖で代用可。）

血糖測定器をお持ちの方は、血糖値を測定して記録しておきましょう。

- 通常の低血糖であれば 10~20 分で回復しますが、低血糖がひどくなると自分では対処できなくなります。家族や友人、職場の同僚などに低血糖時の対処方法を伝えておきましょう。
- 砂糖水を飲み込むことができないような状態のときは、すぐに救急車を呼んでください。家族の方は、応急処置としてブドウ糖や砂糖を頬の内側に塗り付けてください。
- 低血糖がおこったら、次回の診察で必ず主治医に報告しましょう。