

糖尿病の薬やインスリンを使用している方へ

低血糖にご注意を！

高齢者では重篤な低血糖発作を起こしやすくなります。
家族や周囲の方も低血糖についてよく理解し、
早めに気づいて対処することが大切です。



* 月刊「糖尿病ライフさかえ」2008年9月号 P10～15 から許可を得て転載

低血糖の症状

はらが減り

異常な空腹感
生あくび
無気力
ふらつき

ひや汗

冷や汗、発汗
顔が青白い

「**はひふへほ**」

ふるえ

手指・足のふるえ

へんにドキドキ

動悸

ほうちは昏睡

昏睡・痙攣
意識を失う

高齢者では、通常現れる低血糖の症状がないために、いきなり昏睡に至ることがあります(無自覚低血糖)。
様子がおかしい、呼びかけても返事がないなどの異常があれば、低血糖が疑われることをまわりの人たちも知っておきましょう。

低血糖の対処

低血糖の症状がある場合や血糖値が70mg/dl未満の場合は、
すぐにブドウ糖(10g)を摂取します。

砂糖は倍量(20g)、ブドウ糖を含むジュースは200ml程度です。低血糖の対処には、
砂糖より吸収が速いブドウ糖がおすすめです。ブドウ糖は薬局などで手に入ります。



意識を消失した場合は医療機関受診が必要です。
外出時は**ブドウ糖***と「糖尿病連携手帳」を常に
携帯し、緊急時に備えましょう。

※**α-グルコシダーゼ阻害薬**(ハイソ、グルバイ、セイブルなど)
使用の方は、必ずブドウ糖を携帯して下さい。



私は糖尿病です
I HAVE DIABETES

私が意識不明になったり、異常な行動を示したら、私の携帯している砂糖(ブドウ糖)、またはジュースか砂糖水を飲ませてください。飲めない場合や、飲んでも回復しない時は、救急車(119番)を呼んでください。

— 医療機関の皆様へお願い —
私の意識が低下したり、異常な行動を示すときは、お薬を調べてください。低血糖を疑われた場合は、ブドウ糖の注射をお願いします。また、採血、手帳などで、私のより詳しい情報が必要な場合は、次ページの医療機関や主治医に照会をお願いします。

低血糖はこんな時に起こります



- 食事量が少なかったとき
- 食事時間が遅れたとき
- 下痢・嘔吐がひどいとき
- 食事をとらずにお酒を飲みすぎたとき
- 激しい運動や労働をしたとき
- 入浴しているとき
- インスリンや薬の量が多すぎたとき
- 解熱剤・鎮静剤などインスリンの作用を増強する薬を飲んでいたら

低血糖を予防するために



糖尿病の治療は、低血糖を予防し、良好な血糖のコントロールを保つことが大切です。低血糖が頻回に起きる場合は、主治医に相談しましょう。

- 食事** …時間が遅れないよう心がけ、指示された量を食べましょう。
- 薬・インスリン** …指示された時間と量を守りましょう。
- 運動・入浴** …早朝や空腹時を避けて行って下さい。

● 食事は規則正しく、食物繊維をとりましょう

ゆっくりとよく噛んで食事をとり、食物繊維が豊富な野菜を食べることは、食後の急激な血糖上昇を抑えるだけでなく、低血糖予防につながります。毎食に、**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて、規則正しく食べましょう。



主食

(炭水化物を多く含む)



主菜

(たんぱく質を多く含む)



副菜

(ビタミン・ミネラルを多く含む)

● お酒の飲み方に注意しましょう

お酒と一緒に薬を飲むと薬の作用が遅れ、思わぬ時に低血糖を起こします。空腹時の飲酒は控えて食事と一緒に。飲みすぎに注意して下さい。

● 普段の生活より活動量が多くなる時は「補食」を準備しましょう

血糖測定を行い、血糖が70~100 mg/dl未満の時に「補食」しましょう。また、普段の生活より活動量が多くなる時（運動や労働など）は、事前に1単位〔80キロカロリー〕程度を「補食」しましょう。

【1単位〔80キロカロリー〕の目安量】

- ・おにぎり 50g (約半個)
- ・食パン 30g (6枚切り半枚)
- ・クラッカー 20g (約6枚)

ゆっくりと分解される炭水化物を多く含む食品(表1)を「補食」します。糖尿病の食品交換表で確認しましょう。

作成：中部厚生センター管内糖尿病対策に関するワーキング

滑川市 舟橋村 上市町 立山町

厚生連滑川病院 かみいち総合病院 藤木病院 中新川薬剤師会

富山県中部厚生センター