

# 低血糖

**監修** 後藤 由夫 先生（東北大学名誉教授）

No.20

# 今日のポイント

1. 低血糖とは？
2. 低血糖の症状
3. がまんは禁物。すぐにブドウ糖や、炭水化物を口にする
4. 低血糖を減らすコツやアイデア
5. いくつかの約束事と注意事項

# 1. 低血糖とは？

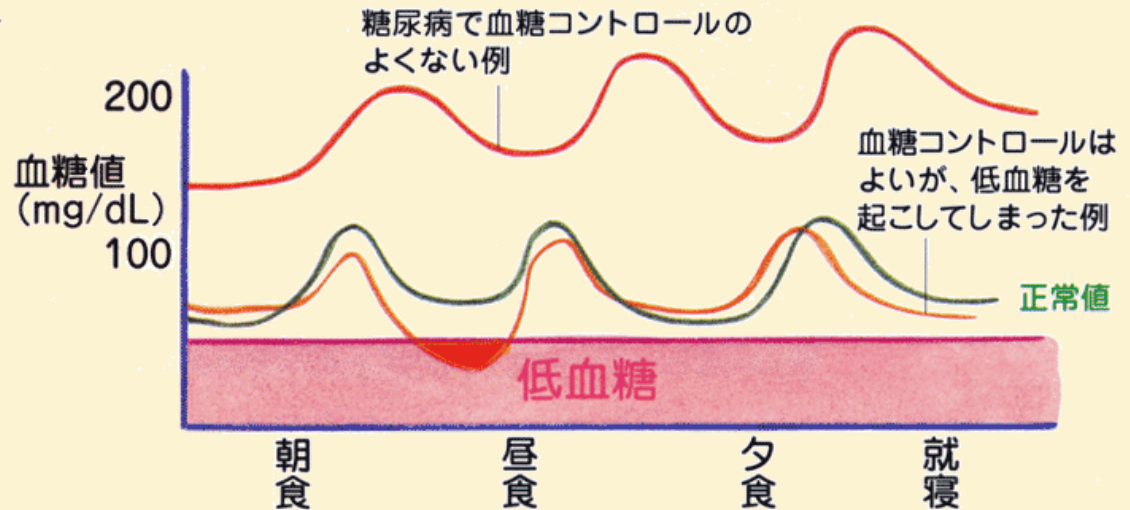
## なぜ低血糖になるのか

糖尿病は「**高血糖**」  
になる病気

「**高血糖**」を改善  
することが、糖尿病の治療  
だけれども…

血糖値を下げる薬の作用が強くて  
必要量以上のインスリンが血液中に供給されると…

「**低血糖**」になってしまう



### ★注意が必要な方★

- インスリン療法をしている患者さん
- インスリンの分泌を増やす飲み薬を服用している患者さん

## 2. 低血糖の症状

### 自律神経症状

強い空腹感、冷や汗、  
動悸、手足の震え、  
視野が霞む、  
物が二重に見える、  
吐き気、体が熱く感じる  
など



### 中枢神経症状

疲労感、脱力感、めまい、  
体に力が入らない、千鳥足、  
手足を動かさない、眠気、  
昏睡 など



### その他の症状

頭痛、不機嫌になる(子どもの場合) など

**症状は人それぞれ異なるが、同じ人には同じ症状が現れやすい**

**低血糖と低血糖症状は、イコールではない**

血糖コントロールが良くない人は、血糖値正常でも、または、いくら高くても、  
低血糖症状が現れることがある

# 3. がまんは禁物。すぐにブドウ糖を口にする

## 患者さん自身で対処できるとき

1. 血糖値を測り、低血糖であることを確認する
2. ブドウ糖などを口にして、しばらく安静にする
3. 症状が回復したら、血糖値を測る

なかなか症状が回復しない  
または  
血糖値が低いままのときは

もう一度、ブドウ糖などを口にする

4. その日は、低血糖の再発に注意する



# 3. がまんは禁物。すぐにブドウ糖を口にする

## 周囲の人の手助けが必要なとき

1. 意識障害に陥っている患者さんに声をかける

2. (可能であれば) 血糖値を測り  
低血糖を確認する

3. ブドウ糖を口にさせる

意識がない場合は…

グルカゴン注射をする

または、ブドウ糖を水に溶かして飲ませる

4. 回復したら、早めに食事をとってもらう

回復しない場合は…

救急車を呼ぶ



## 4. 低血糖を減らすコツやアイデア

### ポイント1 低血糖の原因を見つける

低血糖には必ず原因があります  
同じ原因による低血糖を減らしましょう

### ポイント2 規則正しい生活を心掛ける

生活リズムが乱れると  
血糖値も変動しやすくなります

### ポイント3 適宜に補食を摂る

強い運動をする前には、おやつなどを口にしましょう

### ポイント4 糖尿病に詳しくなる

体の中での「糖」と「インスリン」の流れをイメージしてみましょう



## 5. いくつかの約束事と注意事項

**いつも、ブドウ糖を身に付けておく**

「ブドウ糖を肌身離さず」というイメージ

**外出時には、糖尿病患者とわかるものを身に付ける**

氏名、自宅や通院先医療機関の名前、電話番号、主治医の名前、使用中の薬の名前なども書いておく

**$\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬を服用している方へ**

砂糖では回復が遅くなるので、ブドウ糖を飲む

**自動車の運転など、危険な作業時の注意**

いつもよりもこまめに血糖測定をして、先手先手に対応

**無自覚性低血糖**

コントロールが良好で血糖の低い人で起こりやすい神経障害のある人も注意

**アルコール性低血糖**

昏睡に陥ることもある、危険な低血糖(二日酔いの日も注意)





# 今日のまとめ

- 1. 低血糖とは？**  
なぜ低血糖になるのか  
注意が必要なのは、こんな人
- 2. 低血糖の症状**  
自律神経症状と中枢神経症状
- 3. がまんは禁物。すぐにブドウ糖や炭水化物を口にする**  
患者さん自身で対処できるとき  
周囲の人の手助けが必要なとき
- 4. 低血糖を減らすコツやアイデア**  
低血糖の原因を見つける・・・など
- 5. いくつかの約束事と注意事項**  
いつもブドウ糖を身につけておく・・・など

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第1問

低血糖が起こりやすくなる原因として  
**間違っているものはどれ?**

ア. お酒を飲み過ぎた

**正解** → イ. 運動療法をサボった

ウ. 運動療法をがんばり過ぎた

エ. 食事の間隔が延びた

オ. 食事(炭水化物)の量が少なかった

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第2問

一般的な低血糖症状の現れ方の説明として正しいのはどれ？

ア. 初めに中枢神経症状が現れ  
続いて自律神経症状が現れる

**正解** → イ. 初めに自律神経症状が現れ  
続いて中枢神経症状が現れる

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第3問

低血糖から回復するのに  
より適している食べ物はどれ？

ア. チョコレートか飴

イ. 砂糖

**正解** →

ウ. ブドウ糖

エ. ごはん、パン

オ. そば、うどん

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第4問

初めての低血糖を経験。さて、回復したあとその後の糖尿病治療はどうする？

ア. 糖尿病の治療は中止する

**正解** →

イ. 低血糖になった原因を探して、同じ原因による低血糖の再発を防ぐようにする

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第5問

外出時に忘れてはいけない物は？

**正解** → ア. ブドウ糖

**正解** → イ. 名前や連絡先、通院している  
病院名などを書いたカード

糖尿病セミナーNo.20

# 低血糖

おわり