

低血糖

[注意したい症状と対処法]



監修

順天堂大学大学院 医学研究科
代謝内分泌内科学 教授
綿田 裕孝 先生

おさらいチェックシート

適切なものを1つお答えください。

- 1 血糖値は低い方がよい。
A. 正しい B. 正しくない
- 2 低血糖はインスリン注射をしている人にだけ起こる。
A. 正しい B. 正しくない
- 3 低血糖の症状にかかわっているのは？
A. 交感神経 B. 副交感神経 C. 反射神経
- 4 低血糖が起こりやすくなる原因として間違っているのは？
A. 食事の量が少なかった B. 運動をさぼった
C. お酒を飲みすぎた
- 5 低血糖時に摂取する食べ物として
もっとも適しているのはどれ？
A. チョコレートや飴 B. 砂糖 C. ブドウ糖

答え:①B/②B/③A/④B/⑤C

血糖値は低すぎてもよくない？

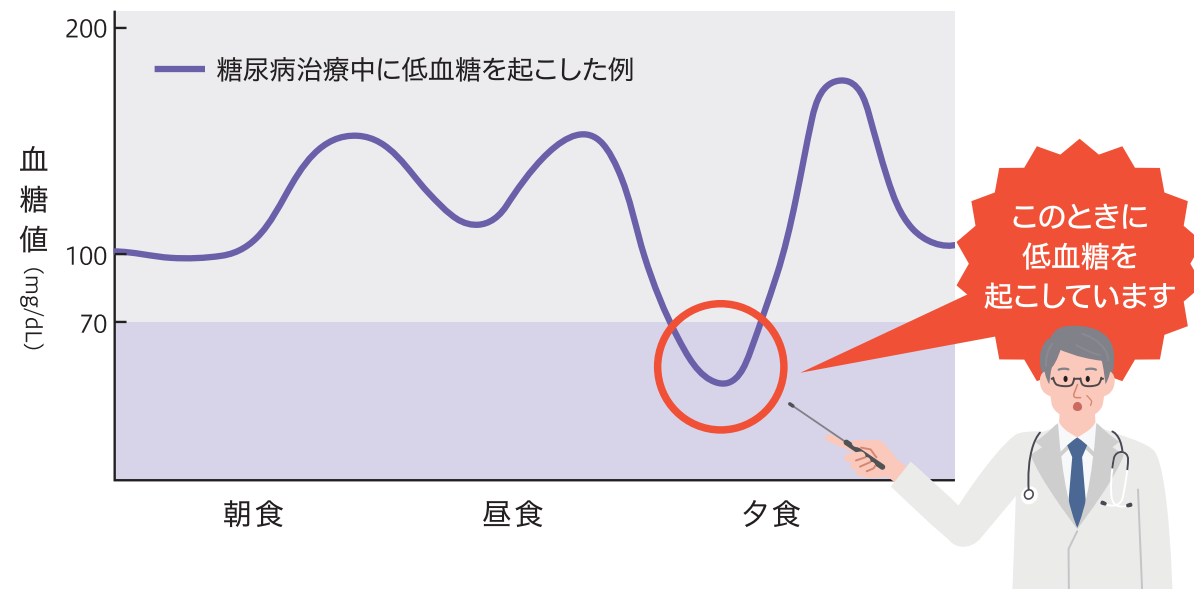
血糖値は下がりすぎると体に悪影響を及ぼすため、注意が必要です

糖尿病は血糖値が高くなる病気なので、治療は血糖値を下げることを目指します。しかし、薬による治療中にいつもより食事の量が少なかったり、運動量が多かったりすることで薬が効きすぎると血糖値が極端

に下がってしまう＝低血糖を起こすことがあります。特にインスリン治療を受けている場合やインスリン分泌を促す薬を服用している場合、高齢の方は気をつけましょう。

低血糖を起こした人の血糖値の状態(イメージ)

低血糖は、血糖値が正常範囲(およそ70mg/dL)より低下したときや乱高下したときに起こります。



POINT

血糖値の単位は、「mg/dL」(ミリグラムパー デシリットル)と読みます

血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度のことです。血液1dL(デシリットル、100mL)の中に、ブドウ糖が何ミリグラム含まれているかを示しています。

どんな症状が出るの？

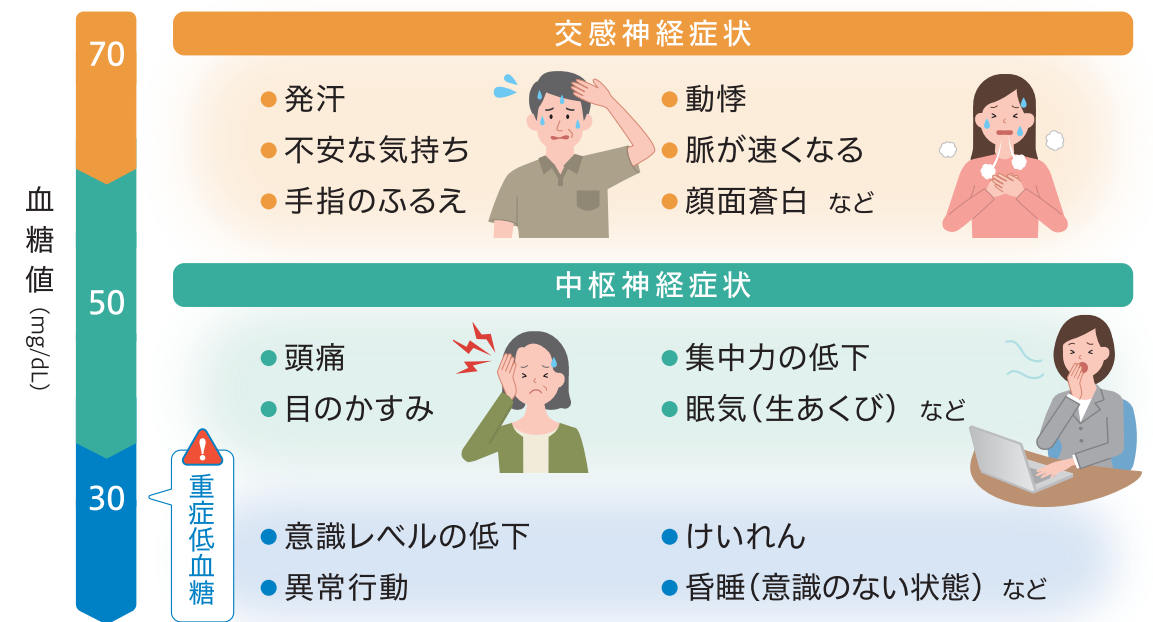
人によって、あらわれる症状はさまざまです

一般的に血糖値が70mg/dL以下になると、体内で血糖値を上げようとして自律神経の反応による症状があらわれます。さらに血糖値が低下し、50mg/dL以下になると、中枢神経にまで影響し、それ以下になると、

昏睡など意識のない危険な状態になってしまうこともあります。普段、血糖値がかなり高めの方は、70mg/dLより高くても症状が出る場合があるので注意してください。

血糖値の程度と低血糖による症状

! 症状には個人差があります。



POINT

注意が必要な「無自覚性低血糖」

低血糖を繰り返している、過去に重症低血糖を起こしたことがある、自律神経障害があるといった場合や高齢の方は、低血糖になっても最初にあらわれるはずの交感神経症状が出なかったり、症状が出ても気づきにくく、いきなり意識障害や昏睡に至る場合があります。医師に相談しましょう。



どんなときに低血糖になる？

食事や運動の量、血糖値を下げる薬が関係して起こります

食事から摂取するエネルギーよりも、運動による消費エネルギーや、薬の血糖値を下げる効果が大きすぎると、低血糖が起こります。薬による治療をおこなっている人は気をつけましょう。



低血糖を予防するには？

低血糖になりやすい状況を把握しましょう

低血糖を起こさないためには、規則正しい生活を心がけるとともに、自分がどんなときに低血糖になりやすいかやその症状などについて知っておくと予防に役立ちます。

もし低血糖を経験した場合は、そのときの状況や症状を記録しておき、必ず医師に相談しましょう。

低血糖に備えて日常生活で注意すること

- 規則正しい生活を心がける
- 早朝や空腹時の運動は避ける
- 医師の指示を守って薬を飲む、またはインスリンを注射する
- 低血糖に備え、ブドウ糖を携帯する CHECK▶ 詳細はP6をご覧ください。
- 糖尿病患者用IDカード*を携帯する
*緊急時に、周囲に糖尿病であることを知らせ、適切な治療を受けられるようにするためのカード
- 血糖自己測定をおこなう



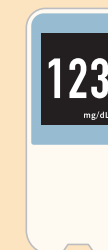
日本糖尿病協会発行

POINT

血糖値は自分で測ることができます

血糖値が測れる「血糖自己測定(SMBG)器」や、血糖値と高い相関関係がある間質液中のグルコース値が測れる「持続血糖モニター(CGM)」という機器を用いて、ご家庭でも血糖の状態を知ることができます。

※インスリン治療をおこなっている場合など、必要に応じて医師が処方し公的医療保険が適用されます。医療保険適用外の使用については医師にご相談ください。



低血糖になりやすいのはこんなとき

食事との関連

- 食事(糖質)の量が少なかった、食事を抜いた
 - 食事の時間が遅れた
 - 食事をとらずにお酒を飲みすぎた など
- ※アルコールは、肝臓の糖をつくる働きを弱める作用があります。



運動との関連

- 運動時間が長かった、運動量が多かった
- 激しい運動をした
- 空腹時に運動をした など



薬との関連

- 飲み薬の量や飲むタイミングを間違えた
 - インスリン注射の量やタイミング、打ち方を間違えた など
- ※経口血糖降下薬の中でも、スルホニル尿素薬(SU薬)や速効型インスリン分泌促進薬(グリニド薬)は低血糖を起こしやすいとされています。

その他

- 空腹時や服薬直後、長時間の入浴 など



POINT

寝ている間に起きる「夜間低血糖」に注意

薬による治療をおこなっていて、朝起きたときに頭痛がする、寝汗をかいている、悪い夢を見る、朝の血糖値が高いといった症状がある場合は、「夜間低血糖」を疑ってみてください。前日の夜の食事が少なかったり、お酒を飲んだり、インスリンの量が多かったりすると、気がつかないうちに睡眠中に低血糖を起こしていることがあります。医師に相談しましょう。

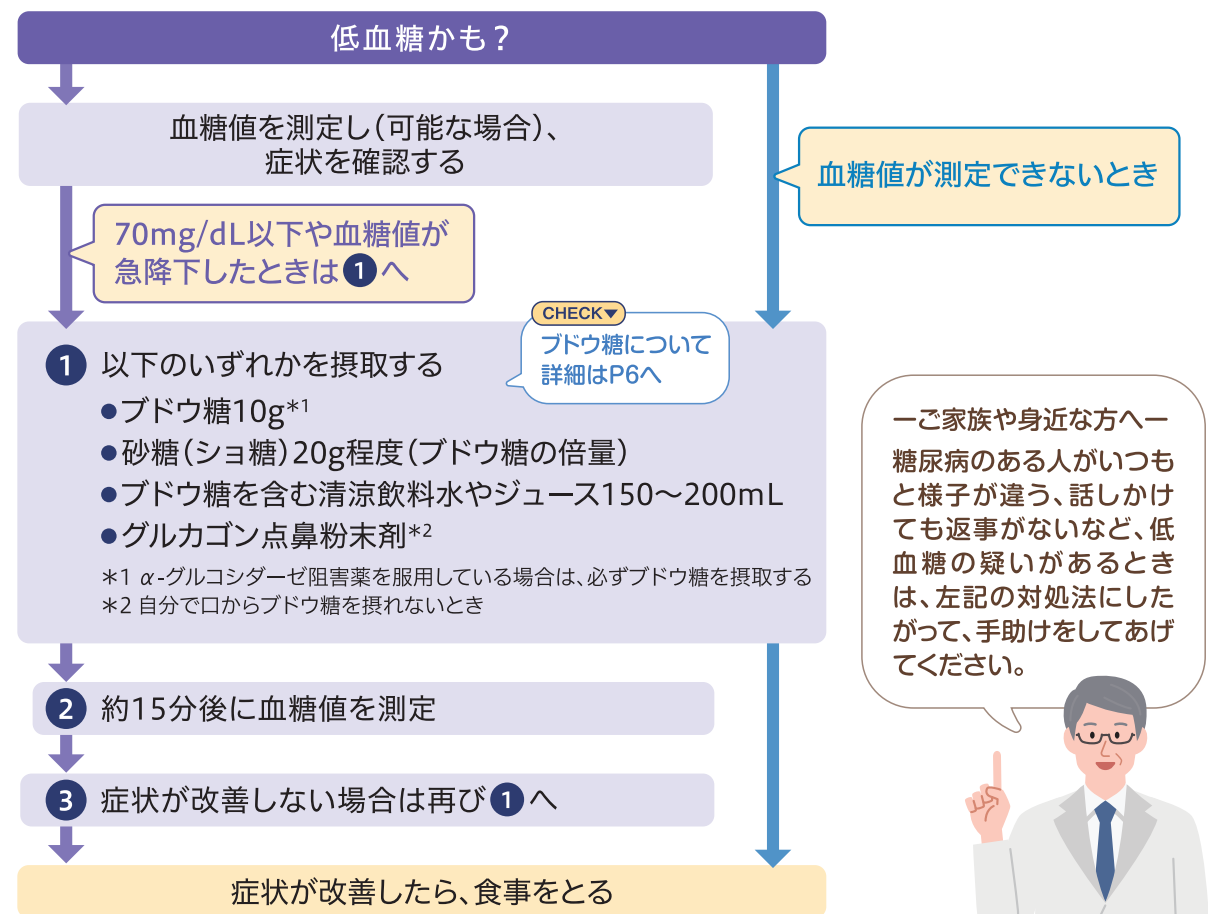
低血糖への対応は？

できるだけ血糖値を測り、低血糖であればすぐに糖分を摂ります

低血糖かな？と感じた場合には素早い対応が不可欠です。低血糖は十分に注意していても、ちょっとしたことで起こる可能性があることを心にとどめておきましょう。自分

では対応できないときに備えて、家族や身近な人に協力が得られるような態勢を整えておくとう安心です。

低血糖が疑われるときの対処



意識障害がある場合は、すぐに医療機関へ。
低血糖を繰り返し起こすようなら、医師に相談しましょう。

インスリン治療をおこなっている場合

● 低血糖の予防のためにも、血糖自己測定で自分の血糖変動パターンを把握しておきましょう。

食事や運動の前後

インスリン注射の前後

低血糖になりやすい深夜

など

● 風邪や発熱などで体調が悪く、いつものように食事がとれないときでもインスリンはやめないようにしましょう。

CHECK▶ 詳細は『学ぼう!糖尿病シリーズ シックデイ』をご覧ください。

運転時、低血糖を感じたら…

すぐに路肩など安全なところに停車

ブドウ糖を摂取

症状が回復し、血糖値が十分に上昇したのを確認してから運転を再開

▶ 低血糖を起こしやすい人はできれば血糖測定をおこないましょう。

特に、インスリン治療をおこなっている場合や、低血糖を起こしやすい薬を服用している場合は、車の中にブドウ糖を多く含む食品を常備しておきましょう。

POINT

すぐに血糖値を上げるには砂糖よりもブドウ糖

ブドウ糖は砂糖(ショ糖)などほかの糖に比べて吸収が早く、すぐに血糖値を上げる効果が期待できます。チョコレートや飴などに含まれる砂糖は、吸収に時間がかかりすぐに効果が出ません。また、甘くても人工甘味料が使われている清涼飲料水やお菓子はブドウ糖の代わりにならないので注意しましょう。

「ブドウ糖」と表記された商品が、市販されています

ここ重要 自分で口からブドウ糖が摂れないときは？

糖尿病のある人が意識を失うなどして自分で口からブドウ糖が摂れないときは、救急処置として、ご家族や周りの方が「グルカゴン点鼻粉末剤」を使うことができます。1回使い切りの鼻から注入するタイプの薬で血糖値を上昇させます。

※詳細は医師に相談してください。

