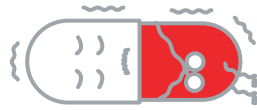


低血糖症 について



低血糖症とは、

インスリン注射や血糖を下げるのみ薬が効きすぎて、血糖値が下がり過ぎることがあります。「70mg/dl以下」の場合を**低血糖症**といいます。

まえぶれの症状 (目安 60~70mg/dl)

異常な空腹感、脱力感、生あくび、頭が重い

はっきりとした症状 (目安 50~60mg/dl)

冷や汗、動悸、手足指のふるえ、吐き気

- ・血糖コントロールが良くなることでも低血糖が起こりやすくなります。
- ・このことは、薬の量を減らしていくステップになります。
- ・すでに合併症が進行している場合は、更に悪化してしまうこともあるために、できるだけ起こさないように注意をしましょう。

2. 低血糖症が起こったら がまんをしてはいけません

- ・「ブドウ糖10~20g」もしくは「砂糖20g」を水に溶かして飲んでください。
あるいは「ジュース類200ml程度」を飲むようにしてください。
- ・症状が治まるまでに**10分以上**かかります。落ち着いて待ちましょう。
- ・あわてて一度に飲みすぎると、血糖が上がりが過ぎます。
- ・人工甘味料の入ったジュースでは血糖が上がらないので使えません。
- ・血糖測定器を持っている人は、余裕があれば測定して確認してください。

【注意】

グルコバイ (α-グルコシダーゼ阻害剤) を服用している場合
この薬は、砂糖の吸収も遅くします。ですから砂糖は使いません。

「ブドウ糖10~20g」か「ジュース類200ml程度」を飲んでください。

3. 起こりやすい時

- ・食事の時間が遅れたり、食事を抜いたり、食用量が少ない時
- ・空腹時にはげしい運動していた時
運動は、血糖値が最も高くなる食後1~2時間位に行いましょう。
- ・空腹の状態アルコールだけを飲んでいたら
- ・起こる時間がよく似てる、一日に何回も起こる時には、薬の量や種類を変更しなければなりません。早めに主治医に報告してください。

