

小象の会



小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために



低血糖症状とその対応

頻回な低血糖は脳にダメージを与え認知症の原因となったり、網膜症を進行させてしまいます。症状をよく知って上手に対応しましょう。

1. 低血糖の主な症状

自律神経症状(血糖 50~70mg/dl)

冷や汗

空腹

動悸



中枢神経症状(血糖 40~50mg/dl)

頭痛

だるさ 集中力低下

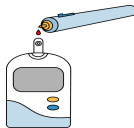


低血糖は人それぞれでいろいろな症状があります。

中には、無自覚性低血糖と言って症状がはっきりしないうちに突然昏睡になってしまう人もいます。

これは、低血糖を頻回に起こしていると次第に症状がはっきりしなくなってしまう事や、ひどい神経障害で症状がわからないといった事が原因です。

無自覚な方は定期的に自己血糖測定をする事をおすすめします。



2. 低血糖時の対応

低血糖症状あり

※可能であれば自己血糖測定



血糖値 70mg/dl
※この数値は個人差があります。

① ブドウ糖 10g、またはグルコレスキュー1袋を飲み、15分間様子をみます。
※手元にブドウ糖がない場合は、ブドウ糖を含む清涼飲料水(150~200ml)でも可

② 症状がなくなるまで①を繰り返します。
※ここで自己血糖測定をしてみましょう。



症状がなくなれば終了です。

自己血糖測定



血糖値 60mg/dl 以下であれば、
症状がなくても①へ進みます。

★寝る前および夜間★

ブドウ糖で一旦上げた血糖が、寝た後に再び下がるのを防ぐため補食 1~2 単位 (80~160kcal) を併用すると安心です。
※補食の取り過ぎに注意しましょう。

3. 主な補食

★寝る前および夜間の対応

ブドウ糖で一旦上げた血糖が、就寝後に再び下がる事を防ぐため、補食 1~2 単位 (80~160kcal) を併用すると安心です。※補食の取り過ぎには注意しましょう。

*マリービスケット3枚(1袋) ...77kcal

*ハーベストセサミ4枚(1袋) ...84kcal

*ご飯50g・食パン30g(6枚切半分) ...80kcal

プロセスチーズ1切れ(6pチーズ)と一緒に!

*牛乳200cc ...133kcal

低血糖が続く時は主治医にご相談ください。

回復が思わしくない場合やブドウ糖が飲めない状態の場合は、受診しましょう。



低血糖チェックポイント

- *空腹時に運動をしていませんか?
- *過剰な運動で夜間低血糖になっていませんか?
- *主食を食べずに糖質不足はありませんか?
- *肥満が改善して、体重が減っていませんか?
- *内服薬を多く飲みすぎではありませんか?
- *インスリンの単位は間違っていますか?
- *超即効性インスリンを打ってから食事までの時間は長くありませんか?
- *最近インスリンを注射する部位を変えていませんか?
- *インスリンを打った後すぐに、運動や入浴をしていませんか?
- *多量の飲酒はしていませんか? 看護師 石森



★αグルコシターゼ阻害薬(セイブル ベイソン)を飲んでる人は必ずブドウ糖(グルコレスキュー)を使いましょう。

アメやお菓子はダメ!

★ブドウ糖が入っている清涼飲料水

- ・ファンタグレープ
- ・Hi-Cオレンジ など(約コップ1杯で8~10g)

