

糖尿病について

低血糖とは？

低血糖とは、血液中のブドウ糖が少なくなりすぎた状態。一般的には血糖値が70mg/dl以下になった状態をいいます。

血糖値（数値はめやす）	一般的な症状
60mg/dl以下	あくび、空腹感、いろいろ、吐き気
50～30mg/dl	無気力、倦怠感、計算力減退、冷や汗、ふるえ、動悸、顔面蒼白、紅潮、意識喪失、異常行動
20mg/dl以下	けいれん、昏眠

症状は個人差があります。

◎低血糖症状（はひふへほ）

はらが減り
ひや汗
ふるえは低血糖
へんにドキドキ
ほうちは昏眠



◎低血糖になりやすいとき

いつもより食事の量が少なかったり、食事時間が遅れたとき。
運動量や仕事量が多すぎる時や空腹時に運動したとき。
飲み薬やインスリンを増やしたとき、飲み薬やインスリンの時間を変更したとき。
アルコールを飲んだ時、または飲んで数時間後。
食事が十分とれないのに、いつもより薬を飲んだとき。



低血糖の対処法

血糖値を上げるためにも、甘いもの、ジュースなどの手に入るものをすぐに摂りましょう。

- ①ブドウ糖（10～20g）や砂糖は、すぐに血糖値が上がります。
ジュースなど、ブドウ糖が入ってるもので代用できます。
- ②アメやチョコレートなどは、消化に時間がかかりますが、血糖値はあがりますので、手に入るもので対応しましょう。
- ③甘いものが何もないときは、食べ物を何でもいいので摂りましょう。ごはんやパンなどの炭水化物をよく噛んで食べましょう！（消化しやすいよう）
- ④対処することが何もできない時や、意識がなくて飲んだり食べたりすることができない時は医療機関で対応してもらいましょう。

※時間がたって、再び低血糖を繰り返すときは、ブドウ糖や砂糖と一緒に、クッキーや牛乳、または食事をとってください。