



糖尿病に克つ

NO.137
2019年号
冬号



おさらいしよう「低血糖」！

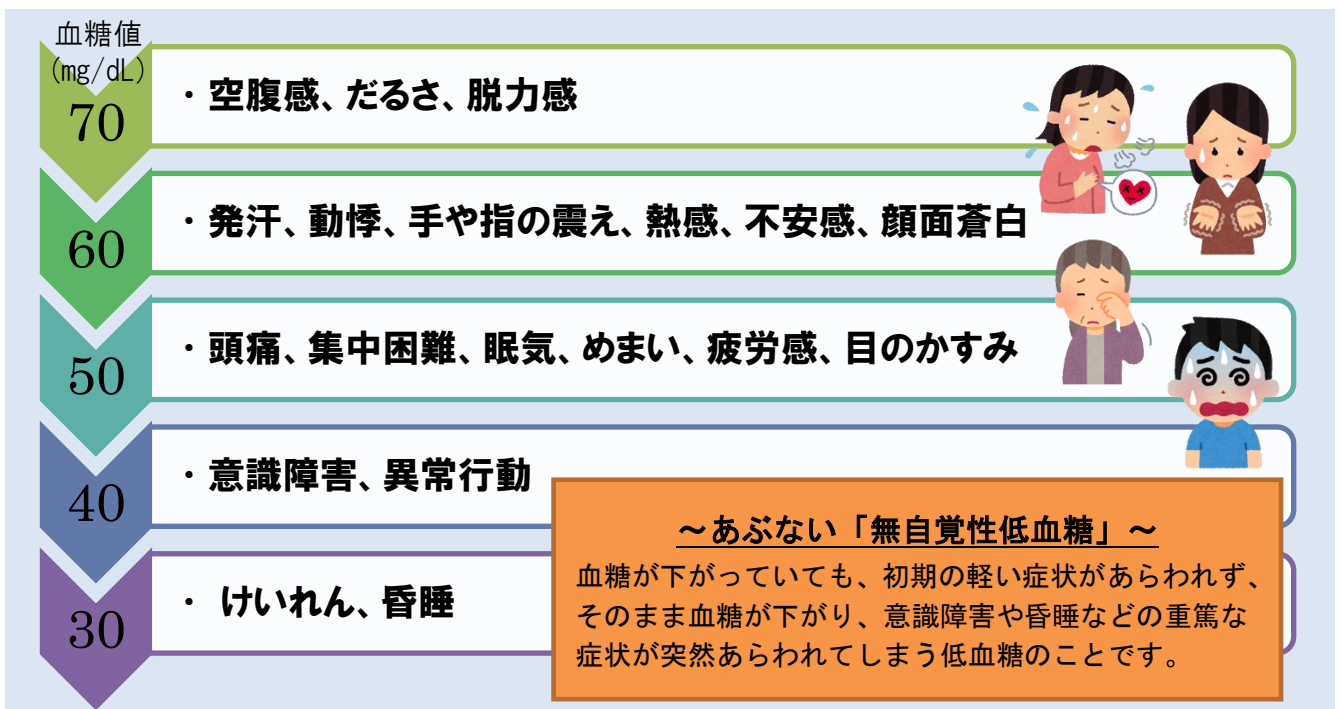
糖尿病を薬で治療されていると、血糖値が低くなる副作用「低血糖」を起こすことがあります。また、健康な方にも低血糖は起こる可能性があります。人間の体は、血糖値が下がるとインスリンの分泌量が減り、一方で血糖値を上昇させるホルモンが分泌され、血糖が下がりすぎないように調節されています。しかし食事で糖分が補給できなかつたり激しい運動をした時など、調節がうまくいかなくなり、動悸や汗、手や指のふるえなどの警告症状が現れます。特に糖尿病の治療でインスリンや経口薬を使用している人は、低血糖にならないよう、主治医の指示を守ることが大切です。

低血糖は緊急事態！

一般に血糖値が 70mg/dL 以下が低血糖とされます。また、血糖値が 50mg/dL 以下になると、中枢神経まで影響し、意識障害等の症状が出現することがあります。低血糖の症状の出現には個人差があり、人によっては 70mg/dL 以下でなくても低血糖症状がでることがあります。逆に、血糖値が 70mg/dL 以下でも、症状が出ない方もいますので注意が必要です。

<一般的な低血糖の症状>

※低血糖の症状は一人ひとり異なります。必ずこの通りに症状が起きるわけではありません。



低血糖を予防しよう！

糖尿病の薬物療法をされている方は、普段の生活から、低血糖にならないよう注意が必要です。食事・運動・薬のバランスが崩れないようにしましょう。また、勝手に薬の量を増やしたり、薬の種類や回数・タイミングを変更したりするなど、医師の指示通りに行わない場合にも起こりやすいと言えます。

低血糖には素早い対処が必要不可欠です。常に低血糖を起こす可能性があることを心に留めておき、対処方法を確認しておきましょう。また、予防として血糖自己測定で自己管理をすることが大切です。自身の血糖変動パターンを理解し、低血糖の予防に役立てましょう。

どんな時に起こりやすい？

- ・薬を服用（インスリンを注射）したのに、食事を抜いたり遅れた時。
- ・薬の量を多く飲んだり、注射した時。
- ・運動量がいつもより多かった時。
- ・空腹時に運動した時。 など



● 低血糖を起こした時の対処法

普段から

- ・ブドウ糖を常に携帯しておく。

症状が現れたら

- ・ブドウ糖またはブドウ糖を含む飲料をとる。
- ・糖분을補給したら、できるだけ安静にする。

症状が続く時は

- ・すぐに医療機関へ受診を。

※ブドウ糖が推奨されるのは、ショ糖（砂糖）など他の糖に比べて吸収が早く、すぐに効果が期待できるためです。

ちなみに…

平成 29 年国民健康・栄養調査報告によると「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、男性で 18.1%、女性で 9.8%でした。この 10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられません。年齢階級別にみると、男女とも「糖尿病が強く疑われる」人の割合は年齢が上がるにつれて上昇し、男性の 40 歳代で 8.1%が 50 歳代で 14.6%、60 歳代で 19.8%、70 歳以上で 25.7%、女性の 40 歳代で 3.1%が 50 歳代で 5.1%、60 歳代で 10.8%、70 歳以上では 19.8%に上ります。

※「糖尿病が強く疑われる人」とは、HbA1c(NGSP)値が 6.5%以上であるか糖尿病の治療を受けている人が該当。

