

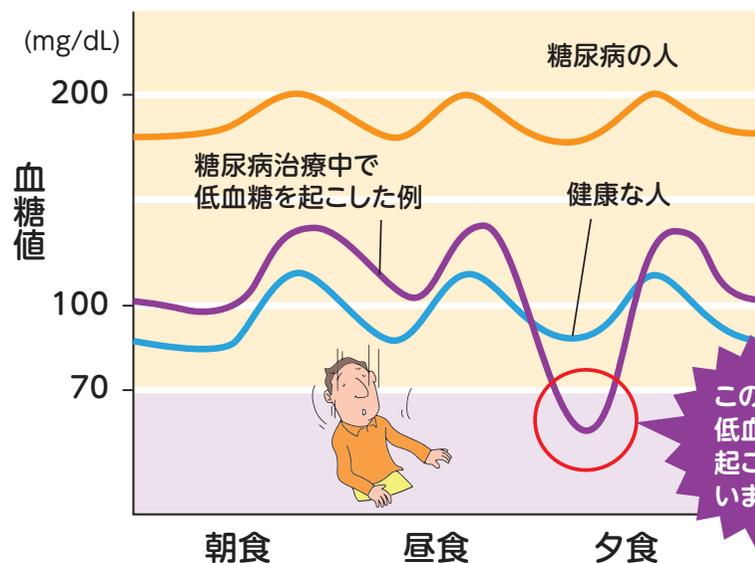


低血糖とは?

低血糖とは、血糖値が正常範囲以下に下がりすぎた状態のことで(およそ70mg/dL以下)、さまざまな症状が起こります。低血糖の状態が長く続くと、生命にかかわる危険もありますが、初期の段階で適切な対処をすれば、ほとんどのケースは回復します。

低血糖を起こしうる飲み薬やインスリンを用いていて、食事が少なかったり、運動量が多すぎると低血糖が起こることがあります。しかし、低血糖を心配するあまり、勝手に薬物療法を中止してはいけません。また、低血糖症状がみられたら、いつ、どんなときに起こったか、主治医に報告するようにしましょう。

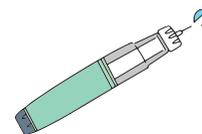
低血糖を起こした人の血糖値(イメージ)



このときに
低血糖を
起こして
います。

飲み薬

インスリン注射



どちらの治療をしている人にも、低血糖は起こる可能性があります。適切な対処法を身につけましょう!





低血糖による症状

低血糖の症状*

※症状が現れる血糖値には個人差があります。

血糖値が正常範囲以下になると
現れる症状

- 冷や汗 ●不安 ●動悸
- 頻脈 ●手足のふるえ
- 顔面蒼白 など



交感神経
刺激症状

血糖値50mg/dL程度で
現れる症状

- 頭痛 ●目のかすみ
- 空腹感
- 眠気(生あくびが出る)



中枢神経
症状

血糖値50mg/dL以下で
現れる症状

- 意識レベルの低下
- 異常行動 ●けいれん痙攣 など



血糖値がおよそ70mg/dL以下になると、インスリン拮抗ホルモンが上昇し、冷や汗や不安などの交感神経刺激症状が現れます。さらに、50mg/dL程度になると、脳や神経のはたらきが低下して、頭痛や眠気といった中枢神経症状が現れ、それ以下になると、意識障害や痙攣を起し、昏睡に陥ることもあります。

交感神経刺激症状は、これ以上血糖値が下がると危ないことを知らせる“警告症状”です。症状の感じ方や現れ方には個人差がありますから、自分の初期症状を理解して、すぐ対処できるようにしておきましょう。

無自覚低血糖とは？

警告症状なしに、いきなり意識障害を起こすこともあります。低血糖でも交感神経が反応しない高度な神経障害の人は、特に注意が必要です。



高度な神経障害
があると…

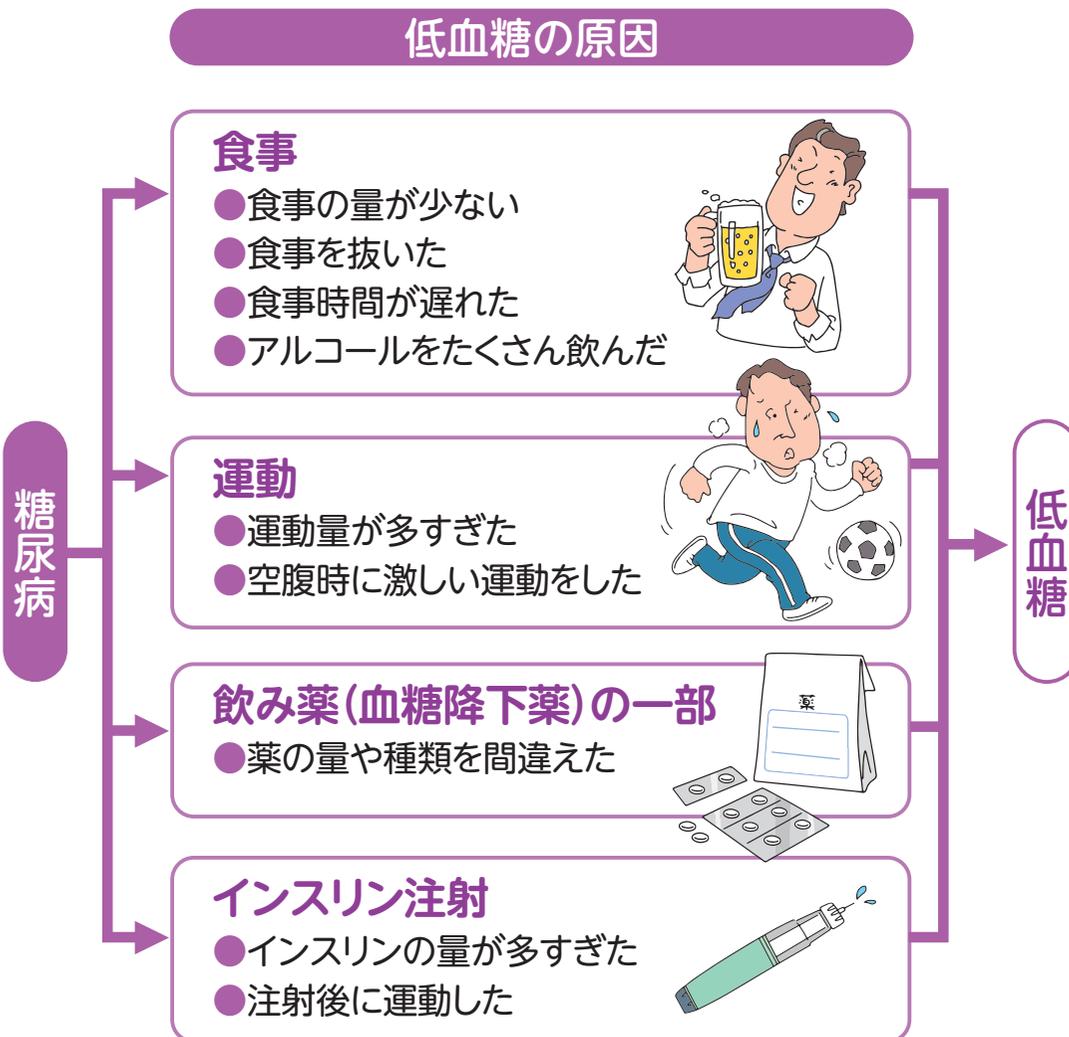


低血糖の原因と起こしやすいとき

食事を摂らなかった、激しい運動をした、飲み薬(血糖降下薬)の一部やインスリン注射の量が多すぎた、というように、食事・運動・薬のバランスが崩れると、血糖値が下がりすぎて低血糖を起こしやすくなります。

そのほか、シックデイ*のときも、血糖値の変動が大きくなり、低血糖を起こしやすくなります。自己判断で薬の量を変えたりせず、主治医に相談してください。

*シックデイ…糖尿病の人が軽い病気にかかって、体調を崩している状態のこと。発熱、下痢、嘔吐、食欲不振などで通常の食事が摂れないことが多く、血糖コントロールが乱れやすくなります。





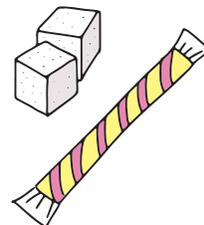
低血糖になったときの対処法

低血糖の症状が現れたら、血糖自己測定を行います。血糖自己測定で低血糖を確かめられますが、糖分を摂って血糖を上げるのを優先してください。自分でできる対処法としては、すぐにブドウ糖(5~10g)を摂って、安静にすることです。ブドウ糖がなければ、ブドウ糖を多く含む清涼飲料水や砂糖でもかまいません。ふだんから、ブドウ糖やペットシュガーを携帯するようにしましょう。たいてい15~20分程度で症状が治まります。症状が改善しない場合は、もう一度、糖質を摂るようにしましょう。

血糖値を上げるもの



ブドウ糖(5~10g)



砂糖(10~20g)



ブドウ糖や砂糖を多く含む
清涼飲料水(150~200mL)

注意!

- 飴やチョコレートは、消化吸収に時間がかかり、すぐに効果が出ません。
- α -グルコシダーゼ阻害薬を服用している人は、砂糖が吸収されにくいいため、必ずブドウ糖を摂取してください。
- 甘くても、人工甘味料を使用している清涼飲料水などでは効果はありません。





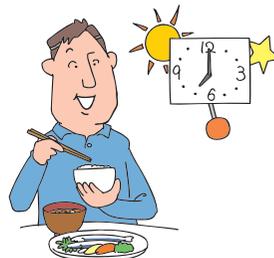
低血糖に備えて—日常生活での注意点—

低血糖を起こさないためにも、インスリンや低血糖を起こしうる飲み薬を使用している人は、ふだんから規則正しい生活を心がけることが大切です。万一の場合に備えて、ブドウ糖を常に携帯するようにしましょう。

車を運転する場合は、空腹時は避け、必ずブドウ糖などを車内に常備しておきましょう。運転中に低血糖の症状を感じたら、すぐに路肩に停車して、ブドウ糖などを摂取してください。

低血糖を起こさないために

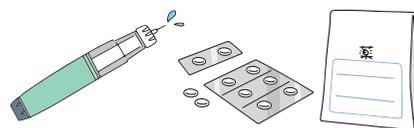
- 規則正しい生活を心がける



- 低血糖に備え、ブドウ糖を携帯する



- 医師の指示を守って薬を服用、またはインスリンを注射する（勝手に増量したり、中止しない）

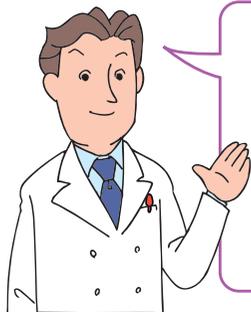


- 血糖自己測定を行い、厳格な血糖コントロールを心がける



- 急激な運動や空腹時の運動は避ける

- 低血糖時の対処法について、家族や周囲の人にも知ってもらう



自分で対処できない場合(家族や周囲の方へ)

- グルカゴン注射(1バイアル=1mg)を打ってもらいます。
▶意識が戻らなければ、救急車を呼んで医療機関に運んでもらいましょう。

早めの対処を!





シックデイとは?

糖尿病の人が、風邪などで熱を出したり、胃腸障害で食事ができないなど、さまざまな不具合がある状態を「シックデイ (Sick Day)」といいます。

シックデイのときは、血糖値が高くなったり、低くなったり、乱れやすくなり、ふだんより血糖コントロールが難しくなります。著しい高血糖をきたす場合もあるため、きちんとした対処法を身につけることが大切です。



シックデイのときの血糖値

●シックデイのときは、体に大きなストレスがかかっており、それに対抗するため、さまざまなホルモンが分泌されます。そのため、インスリンの効きが悪くなり、血糖値が上がります。



●下痢や嘔吐、発熱で脱水が起きると、ストレスも加わり、血糖値が上昇します。

●食事が摂れないのに、いつもと同じ薬で治療していると、低血糖を起こしやすくなります。





シックデイの対処法(シックデイ・ルール)

シックデイのときは、シックデイ・ルールを守り、できるだけ安静にしてください。食欲がなくても、絶食はせず、消化や口当たりのいいもの(お粥やアイスクリームなど)を選んで、食べるようにしましょう。早めにきちんと対処すれば、シックデイを短期間で乗り切ることができます。

シックデイ・ルールを身につけるとともに、ふだんから、うがい・手洗いを励行し、風邪などの病気にかからないように予防することも大切です。



判断に迷うことがあれば、主治医の先生に相談してください。

シックデイ・ルール

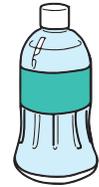
- 1 食事ができなくてもインスリン注射を中止しない

※ただし、インスリン量を減らしたり、食後に注射したりする



- 2 水分は十分に補給する(1日1ℓ以上)

・味噌汁
・野菜スープ など



ミネラルも補給!!

- 3 できるだけ炭水化物を摂る(1日100g以上)

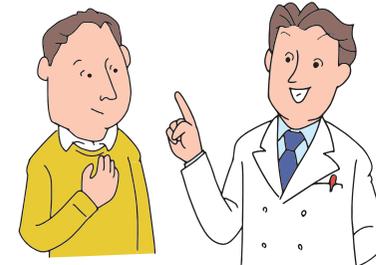
・お粥
・うどん など



- 4 血糖自己測定をこまめに行う



- 5 早めに主治医と連絡をとる(発熱や消化器症状が強いとき、判断に迷うときは、受診する)





飲み薬で治療している場合

シックデイのときは血糖値が上がりやすくなります。そのため、飲み薬で治療している場合は、食事の量に合わせて薬の量を調節する必要があります。薬の種類や病態、食事量などによって対応が異なりますので、自分はどうすべきか、あらかじめ主治医に確認しておきましょう。

あなたの場合は、このように対応してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

参考

飲み薬の調節

●インスリン分泌促進薬

(スルホニル尿素薬(SU薬)、速効型インスリン分泌促進薬)

- ▶ 食事が1/2程度のときは半量
- ▶ 食事が1/3以下のときは服用中止

●α-グルコシダーゼ阻害薬

- ▶ 消化器症状が強いときは中止

●ビグアナイド薬

- ▶ シックデイの間は中止
(※シックデイが続けば来院して投薬)

●インスリン抵抗性改善薬

- ▶ シックデイの間は中止可能

●インクレチン関連薬

(DPP-4阻害薬、GLP-1受容体作動薬、GLP-1/GIP受容体作動薬)

- ▶ 血糖自己測定の結果を参考に個別に判断

●SGLT2阻害薬

- ▶ シックデイの間は中止





インスリン療法を行っている場合

シックデイのときは食事が摂れないことがあります
が、インスリン注射を自己判断で中止してはいけません。
特に1型糖尿病の人は、糖尿病ケトアシドーシスに
なりやすく、重症の場合は昏睡に陥ることもあるため
大変危険です。インスリン療法中は、右記のことを必
ず守ってください。薬の種類や病態、食事量などによっ
て対応が異なりますので、あらかじめ主治医に確認
しておきましょう。

あなたの場合は、このように対応してください。

.....

.....

.....

.....

.....

参考

インスリン療法中の原則

- 食事が摂れないときも、
中間型または持効型イン
スリン(基礎インスリン)
を打っている人は、注射を
継続しましょう。



- 追加インスリンの量
は、食事の量をみな
がら調節します。



- こまめに血糖自己測定
を行うようにしましょう。





こんなときは迷わず受診を

シックデイのときは、早めに主治医に連絡して、指示を受けることが大切です。そもそも糖尿病の人は、ほかの病気に対する抵抗力が弱いいため、軽い病気と以为っていても、重症化しやすく、入院治療が必要になる場合もあります。発熱や消化器症状が強いときは、我慢せず、すぐに受診してください。また、薬を飲んでよいか、インスリン注射を打ってよいかなどの判断に迷うときも、主治医に相談しましょう。

速やかに受診すべきとき

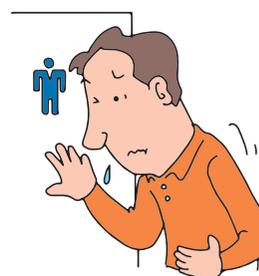
- 高い熱が続くとき



- 高い血糖値 (300mg/dL以上) が続くとき



- 下痢や嘔吐など消化器症状が強いとき



- まったく食事が摂れない、もしくは著しく少ないとき



- インスリン注射や飲み薬の量で判断に迷うとき



自己判断は禁物です。おかしいと思ったら、迷わず受診してください。



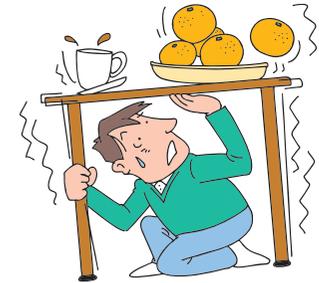
トラブル時の 対処法

▶▶▶ もしものときの備え



災害への準備と注意

大地震や台風などの災害は、いつ起こるか分かりません。被害に遭ったり、避難所での生活が続くと、「食事が摂れない」「食事が偏る」「ストレスが増える」など、いつもと違った生活を余儀なくされるため、血糖コントロールが乱れやすくなります。日ごろから、非常用持ち出し袋を用意するなど、もしものときの準備を心がけ、薬の飲み方やインスリンの打ち方についても、主治医と相談しておきましょう。



! 災害に備えて



ふだんから準備!

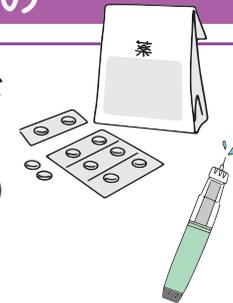
- 水や保存食を備蓄しておく。
- 予備の薬やインスリンを準備しておく。

起こったときは…

- まず身の安全を確保する。
- 避難の際は、自治体などの指示に従う。
- 家族との連絡方法・集合場所を決めておく。

準備しておくもの

- 糖尿病手帳や糖尿病カード
- 保険証
- お薬手帳(処方箋のコピー)
- ふだん使っている薬
 - 飲み薬
 - インスリン注射と注射に必要なもの
 - 注射薬 (GLP-1受容体作動薬、GLP-1/GIP受容体作動薬)
 - その他、常備している薬



- 水
- ラジオ
- 現金
- 食料品
- 懐中電灯
- 通帳・印鑑 など

飲み薬	インスリン	注射薬 (GLP-1受容体作動薬、 GLP-1/GIP受容体作動薬)
食べ物がない状況下では、低血糖を起こしやすいため、薬の量を調節しなければなりません。	量やタイミングを主治医と相談しておきましょう。すぐ持ち出せるよう保管場所や使用期限の確認も忘れずに。	災害時もいつも通り注射できますが、食欲減退作用や他の薬との併用で低血糖の可能性がります。

薬は、状況に応じて、臨機応変な対処が必要です!



トラブル時の 対処法

▶▶▶ もしものときの備え



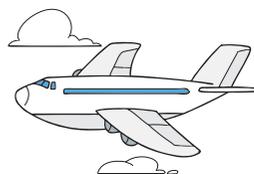
旅行時の注意点

血糖コントロールが良好であれば、健康な人と同じように旅行を楽しむことができます。体調を整え、無理のないスケジュールで、旅行を計画してください。旅先では、食事の時間が前後したり、歩く距離が長くなったりします。食事が遅れたときの非常食や低血糖時に飲むブドウ糖などを忘れずに携行しましょう。また、海外旅行の際は、時差や食事の時間も考慮に入れ、薬やインスリンをどのように調整すればよいか、主治医に確認しておきましょう。



飛行機に乗る場合は…

- 機内食は糖尿病食を利用する。
(航空会社にあらかじめ確認し、予約しておく)
- 水分はこまめに補給する。
- 薬やインスリンは機内持ち込みの手荷物にする。(盗難や紛失に備え、数か所に分ける)
- ときどき体を動かし、エコノミー症候群を予防する。



旅行に持って行くもの

- 糖尿病手帳や糖尿病カード
- 海外旅行時用の英文カード
- 英文の診断書や薬剤証明書
- ふだん使っている薬
 - 飲み薬
 - インスリン注射と注射に必要なもの
 - 注射薬 (GLP-1受容体作動薬、GLP-1/GIP受容体作動薬)
 - その他、常備している薬
- 低血糖時の糖質 (ブドウ糖、砂糖など)
- 血糖自己測定器 (注射療法の人)

