



## 低血糖になったら

低血糖は、薬や注射で補ったインスリンの量が、からだのインスリン必要量を上回ったときに起こります。具体的には、食事の間隔をあげ過ぎたとき、食事の量が少なかったとき、いつもより身体を動かし過ぎたとき、朝食前に運動したとき、飲み薬やインスリンの量を間違えたとき、飲み薬(SU 剤)の働きを強める薬を併用したとき、インスリンを注射した直後に運動をしたときなどがよくあるケースです。また、シックデイで血糖値の変動が大きくなりがちな日も、低血糖を起こすことがあります。

### 低血糖と思ったら早めに糖分を摂りましょう！

**α グルコシダーゼ阻害剤(アカルボース、ボグリボース、セイブル)**

を服用している方はブドウ糖以外だと低血糖からの回復が遅くなります。

薬局で必要に応じて無料でブドウ糖を差し上げています。

### こんな時はどうしたらよいでしょうか？

① 低血糖時の補食は一日のカロリーに含めるべきでしょうか？  
低血糖の時10～20gの砂糖かブドウ糖を勧めていますので  
0.5～1 単位になります。低血糖はいわば非常事態  
なので一日の指示エネルギー量と別に考えていいと思われま

注:1 単位=80キロカロリー

② 低血糖時の補食にはどのような食品がよいのでしょうか。

\* 低血糖を速やかに改善する場合—速やかに吸収されるブドウ糖、又はそれを含む飲み物を摂りましょう。

\* 現在の低血糖を改善させた後、次の食事までに再び低血糖になるのを防ぐ場合

次の食事が近い場合は砂糖やブドウ糖に引き続き食事を摂りましょう。

次の食事まで時間のある場合は砂糖やブドウ糖以外に炭水化物を0.5～1 単位を補食しましょう。

\* 今は低血糖ではないが、運動などで血糖が下がりすぎるのを防ぐ場合—運動の強さや個人差もありますが、糖質(砂糖、ブドウ糖、糖分のはいつている飲み物)、炭水化物(パン、おにぎり等)を組み合わせると1～2単位くらい摂取しましょう。

③ 睡眠中に低血糖になった時は？

睡眠中に低血糖が起きた場合、それに気が付く場合と、気付かない場合があります。人によっても違いますし、同じ人でも時によって違うかも知れません。気が付かないと、最悪の場合は低血糖性昏睡に陥って、誰かに発見してもらえるまでそのままになってしまう恐れもありますので要注意です。

また、睡眠中に低血糖を起こしていると、その反動で起床時や朝食前の血糖が高くなる場合もあります。人間の体には低血糖になると異常を感じて、何とか血糖を上げようとする働きがあるためです。このため、予想外に朝の空腹時血糖が高い場合などは、夜間に低血糖を起こしていないか注意する必要があります。

低血糖になっていても気がつかない無自覚低血糖もあり、注意が必要です。インスリン注射をしている方は保険適応で自己血糖測定ができます。内服の方は実費となりますが測定することができます。

初期費用は血糖測定器、試験紙、針で1万円程度です。血糖測定をご希望の際は、医師、薬剤師にご相談下さい。

参考文献:日本糖尿病協会HP

(お薬によっては時間がかかることがあります)

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

あすなろ武川薬局 TEL 0551-26-3800 FAX 0551-26-3810

### ■ 低血糖の症状 ■

血糖値(mg/dl)

70 空腹感、あくび、悪心

50 無気力、倦怠感、  
計算力減退

40 発汗(冷汗)、動悸(頻脈)、  
震え、顔面蒼白、紅潮

30 意識消失、異常行動

20 けいれん、昏睡

10

