

糖尿病のある人のための 低血糖予防と対処法

【監修】医薬情報研究所／株式会社エス・アイ・シー
公園前薬局(東京都)薬剤師 堀 美智子 先生



糖尿病のある人のための 低血糖予防と対処法

【監修】医薬情報研究所／株式会社エス・アイ・シー
公園前薬局(東京都)薬剤師 堀 美智子 先生



低血糖とは、糖尿病治療中に薬の量を誤ったり、糖尿病の薬と他の薬を併用して相互作用が起こったり、食事が遅れたり、飲酒や長時間の運動などが原因で、血糖値が下がりすぎ、さまざまな症状が生じる状態です。低血糖の症状は人によってさまざまで、異常な空腹を感じ、過食に陥る人もいます。自分がどのような症状が出やすいかを知っておくことが大切です。

低血糖の主な症状

- 異常な空腹感
- 強い脱力感
- 動悸
- 冷や汗をかく
- 手指のふるえ
- 生あくび
- 集中力の低下
- けいれん
- 眼のかすみ
- 思考困難 など



低血糖の予防

- 医師・薬剤師から指示された薬の量や服薬方法を守りましょう。
- 激しい運動や空腹時の運動などは低血糖を起こしやすくするため注意しましょう。
- 他の薬と併用することで低血糖を起こすことがあるため、他の医院に通院するときは糖尿病の治療薬を服用していることを医師・薬剤師に必ず伝えましょう。



低血糖の対処法

- ブドウ糖を10g口に入れましょう。

※砂糖の場合には、ブドウ糖の倍(20g)をとりましょう。

ただし、使用中の薬やサプリメントによっては、砂糖ではなく必ずブドウ糖で対応しなければならないものがあります。



- ブドウ糖を含む清涼飲料水やジュースを150～200mL飲みましょう。

※果糖・ブドウ糖液などの表示があるもの。商品によっては血糖を上げる効果のない人工甘味料が入っているものがあるので事前に確認が必要です。

- 自動車を運転する人は、必ずブドウ糖を車に常備しておきましょう。

※運転時に低血糖の気配を感じたら、ハザードランプを点滅させ、直ちに車を路肩に寄せて停止し、携帯しているブドウ糖を含む食品を速やかに摂取しましょう。

運転する直前に血糖値を測定することが望ましく、低血糖を起こしやすい人は、空腹時の運転を避けること、または何か食べてから運転するように習慣づけることが大切です。

ご家族や周りの方へ

低血糖の対処を行ってから15分たっても、患者さんの低血糖症状が治らない場合

15分
経過

- 再度同じ量を飲んでもらいましょう。

- 口から摂取できない状態のときは、ブドウ糖・砂糖を唇と歯茎の間に塗りつけ、あるいは、グルカゴンがある場合は注射や点鼻を行い、直ちに医療機関と連絡を取りましょう。



万一来て備えて糖尿病であること、服用している薬剤名などを記したカードを常に持っておくようにすると、低血糖が起こったときに周りの人の適切な対応が可能となります。

医療機関・薬局名

患者向け資材等の取り寄せサイトはこちら▶▶
(医療関係者向け)

<https://order.nipro.co.jp/items>

