

低血糖について

1. 低血糖とは

血液中のブドウ糖が少なくなり過ぎた状態をいいますが、症状が現れる血糖の値は一定ではありません。高い血糖値から急速に下がった時などは、血糖値は低くなくても低血糖症状が現れることがあります。

- ・よくある症状 ... 発汗、冷や汗、脱力感（力の抜けた感じ）、空腹感、手指のふるえ、動悸
- ・その他症状 頭痛、眼のかすみ、めまい、不安感、生あくび、異常行動、意識障害、昏睡

低血糖の症状は、個人によって症状の出方が異なりますが、個人個人ではだいたいの起こり方が決まっているので、自分の症状を知っておくことが大切です。

低血糖を怖がっていてはよいコントロールは得られません。ときどき軽い低血糖症状を感じることはあっても、血糖値は出来るだけ正常に保っておくべきです。

しかし、低血糖は危険な状態ですから、起こらないように注意し、もし起こったら軽いうちに治してしまわなければなりません。

また、低血糖が起こっていることを本人が気づかなかったりすることもあるので、家族やまわりの人にも知ってもらっておくことが大切です。

2. 低血糖になりやすい時

食事量とくに糖質の摂取量が少なかったり、食事時間が遅れたり、食事を抜いたり、あるいは決められた間食をしなかった時

インスリン量が多すぎる時、または勝手に増やした時

予定外の仕事で労働量が多くなった時や、激しい運動を行った時

空腹時に入浴した時

下痢した時

空腹時に糖質を摂取しないでアルコール飲料を飲んだ時

血糖に影響を及ぼす薬と糖尿病の薬を一緒に使った時

3. 低血糖の治療

軽くても低血糖症状を感じたら補食をします。（補食とは、低血糖時・低血糖予防のために、指示量とは別に飲食する物。）

経口摂取が可能な場合は、ブドウ糖（5～10g）、ブドウ糖を含む清涼飲料水（150～200ml）または砂糖（10～20g）をのみ、安静にします。普通 15 分前後で改善しますが、改善しなければもう 1 回繰り返します。

飴や氷砂糖、チョコレートなどは、溶けて吸収されるのに時間がかかるので、緊急用には適しません。

症状が改善したら再発予防のため、食事時間が近ければすぐ食事にするか、食事まで時間があれば糖質の多い食品（食品交換表の「表1」の食品）を2単位ほど摂ります。

しかし、低血糖の自覚症状がおさまらないからといって、むやみに食べ過ぎると後で高血糖となるため、注意が必要です。

（参考）

1. ブドウ糖を含む清涼飲料水

〔コカ・コーラボトラーズ〕

コカ・コーラ 350 ml	（ブドウ糖	12.95 g）
ファンタグレープ 350 ml	（ブドウ糖	20.00 g）
ファンタオレンジ 350 ml	（ブドウ糖	18.90 g）
HI - C オレンジ 350 ml	（ブドウ糖	15.35 g）
HI - C アップル 350 ml	（ブドウ糖	14.00 g）
リアルゴールド 120ml	（ブドウ糖	7.70g）



〔サントリー〕

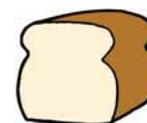
デカビタC 210ml	（ブドウ糖	7g）
CCレモン 350ml	（ブドウ糖	8g）

〔武田食品〕

C1000 タケダ ビタミンレモン 140ml	（ブドウ糖	3.3g）
ブラッシーオレンジ 250ml	（ブドウ糖	11.0g）

2. 「表1」食品 2単位分（160kcal 程度）のg数（目安量）

ごはん	110g（市販のおにぎり 1個）
パン	60g（食パン6枚切 1枚、バターロール 1.5個）
クラッカー	40g
乾パン	40g（16個）



福井中央クリニック

糖尿病医療チーム