

はなしてみよう、低血糖

わたしは糖尿病治療のために_____を使っています。
急な低血糖に備えて、気を付けるべきことや必要なサポートについて、一緒に考えてほしいです。

ご家族 と あなた の対話例

低血糖って..なあに？

低血糖は、血糖値がおよそ70mg/dL未満となった状態のことで、糖尿病の治療中にしばしば起こりますが、いつ・どこで起こるかの予測が難しく、さらに、寝ている間に起こることもあります¹⁾。また、低血糖を繰り返すうちに、症状に気づきにくくなることもあります²⁾。

低血糖だとどうなるの？

動悸やふるえ、ひどい寝汗など...人によって様々で、そのまま放置すると、意識がなくなることもあります。
いつもと違う様子や調子が悪そうに見えたときは声をかけてください。

そのときわたしは何ができる？

安静にしているだけでは回復しないため、糖分をとったり薬剤を投与したりすることが必要です。
ブドウ糖を口に入れたり、低血糖用薬剤の投与を手伝ってもらえると嬉しいですよ。

低血糖が重症化すると...

心血管疾患や認知症のリスクが上がるのがわかっています³⁻⁶⁾。また、医療機関へ搬送されると、帰宅した場合は平均1.4万円、入院した場合は平均31.4万円ほどの費用が発生することも報告されています⁷⁾。
予防方法や備えについて事前に相談しておきましょう。

低血糖について 大切なひととの 対話のはじめ方

家族に心配をかけたくない...

低血糖は、糖尿病の治療中にしばしば起こり、からだにエネルギー(糖)不足に陥っている状態に注意が必要です。話しづらいかもしれませんが、もしものときに備えて周りの人と一緒に考えておくことが大切です。

準備ができていないと、周りの大切な人も驚いたり困ったりするかもしれません。実際に糖尿病患者さんのご家族を対象とした調査では、ご家族の64%が低血糖のリスクについて心配や不安を抱えていました⁸⁾。

日頃から、大切な人たちと話し合い
いざというときに備えて
一緒に準備をしておきましょう。

1)山田研太郎.: Q&Aでわかる肥満と糖尿病., 5(6), 936-937(2006)
2)日本糖尿病学会 編・著, 「糖尿病診療ガイドライン2019」, 南江堂, 334(2019)
3)後藤温.: 最新医学., 73(1), 52-57(2018)
4)辻本哲郎.: 血圧., 23(10), 704-711(2016)
5)Zoungas S, et al.: N Engl J Med., 363(15), 1410-1418(2010)
6)Mattishent K, et al.: Diabetes Obes Metab., 18(2), 135-141(2016)
7)田中麻理ほか.: 糖尿病., 62(1), 9-16(2019)
8)Ratzki-Leewing A, et al.: Diabetes Ther., 10(6), 2305-2311(2019)

監修
枚方公済病院
内分泌代謝内科部長 糖尿病センター長
田中永昭 先生

Lilly

① 
 じっとしていても胸がドキドキする

② 
 頭が痛い

③ 
 疲れやすい、やる気が起きない


④ 
 変な時間にお腹がすく

⑤ 
 冷や汗が出る

⑥ 
 寒くないのにふるえる

⑦ 
 暑くないのにほてる

⑧ 
 いつも眠い

⑨ 
 吐き気がする

⑩ 
 いつもより攻撃的になる

⑪ 
 動作が不自然でぎこちない

⑫ 
 急に不機嫌になる

⑬ 
 大量の寝汗をかく

あれ、おかしいな？と感じたときのことを一緒に振り返ってみましょう

⑭ 
 悪夢をよくみる

⑮ 
 寝相が悪い

⑯ 
 何かいつもと違う

あなた

症状 いつ頃起こりましたか？ 思い当たる原因はありますか？

例 ⑤ お昼過ぎ 忙しくて昼食をとることが出来なかった

_____ _____

_____ _____

ご家族

症状 いつ頃見られましたか？ 思い当たる原因はありますか？

例 ⑮ 夜中 夕食をあまり食べなかったのに、寝る前に補食しなかった

_____ _____

_____ _____

いざというときに慌てないために

- 低血糖は完全に防ぐことは難しいため、日頃から今日話した内容について気にかけていてください
- 「おかしいな？」と感じたら、血糖測定を促すなど、早めに対処できるように声をかけてください

! 低血糖が起こったときにはサポートをお願いします。

くちから糖分をとれるとき ブドウ糖、糖分を含むジュース、飴などをとります

くちから糖分をとれないとき グルカゴン製剤を持っている場合は投与します*

保管している場所

保管している場所

* サポート後、すぐに医療機関に連絡し、医師の指示を仰いでください