

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、 からだがエネルギー(糖)不足に陥っている状態で 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)
- 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)
- 8) Ratzki-Leewing A. et al.: Diabetes Ther., 10(6), 2305-2311(2019)

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。

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。

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ことがわかって 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。

> PP-GN-JP-0789 2024年7月作成

低血糖について 大切なひととの 対話のはじめ方



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



日本イーライリリー株式会社



じっとしていても 胸がドキドキする



頭が痛い



疲れやすい、 やる気が起きない



変な時間に お腹がすく



冷や汗が出る



寒くないのに ふるえる



暑くないのに ほてる



いつも眠い



吐き気がする



いつもより 攻撃的になる



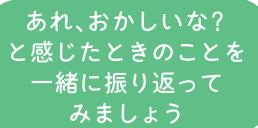
動作が不自然で ぎこちない



急に 不機嫌になる



大量の 寝汗をかく





悪夢を よくみる



寝相が悪い



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?

(IS)

ı				

_				

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