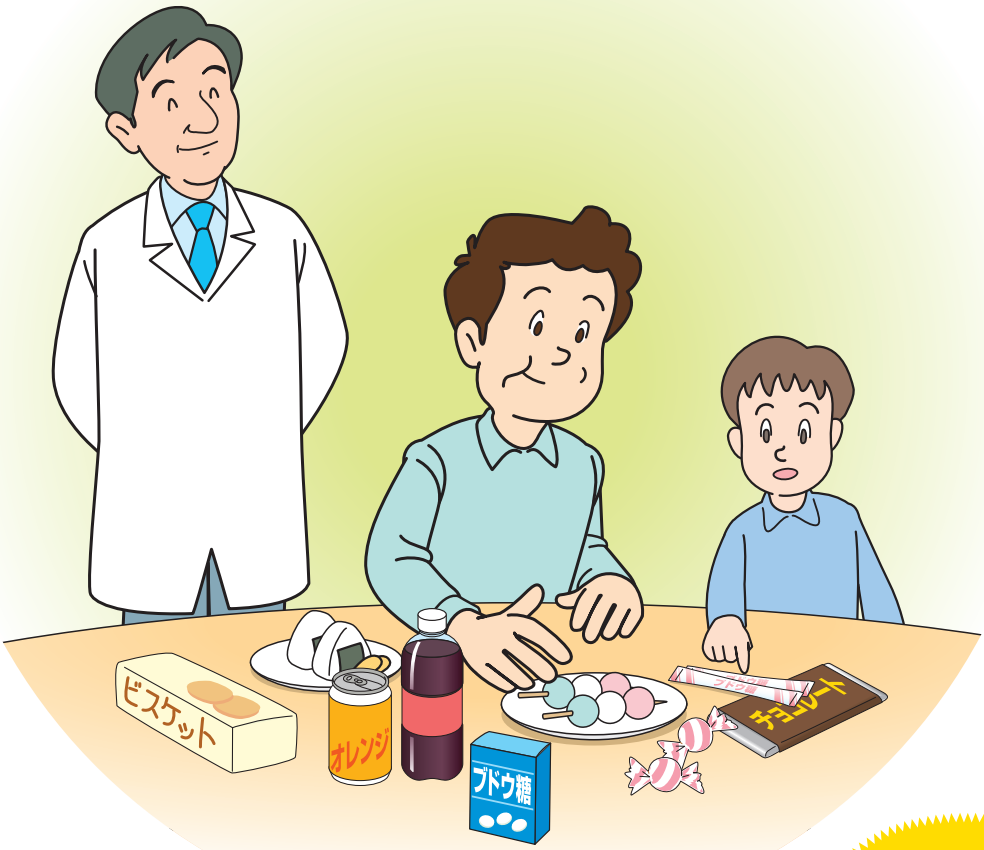
糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病と低血糖をよく知ろう

まんがでみてセルフチェックができる

糖尿病と低血糖をよく知ろう

[監　修] 山田祐一郎（関西電力病院　副院長）



セルフチェック
項目つき

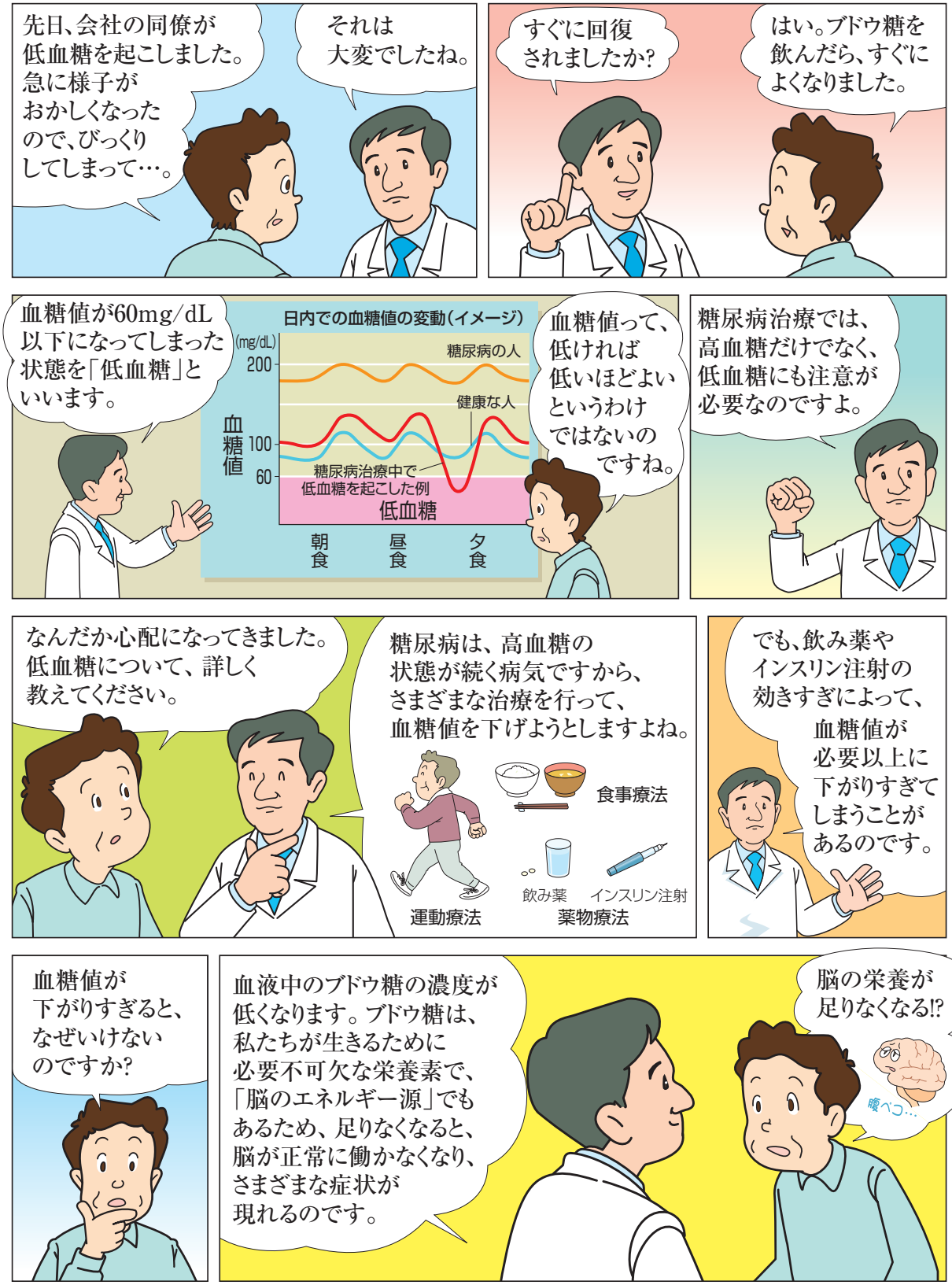
低血糖の症状は、突然現れます。

知識度チェック 「低血糖」について、どのようなイメージを抱いていますか？

血糖値は低いほうが望ましいため、60mg/dL以下でも大して問題はない	
低血糖はインスリン注射を打っている人にしか起こらない	
低血糖になった場合は、しばらく安静にしていればよくなる	
低血糖は主に食事療法がうまくいっていないときに起こる	
低血糖は自分で対処できないので、すぐに救急車を呼ぶべきである	

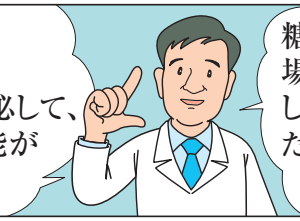
いずれも正しくありません。本書を読んで、低血糖について理解を深めてください。

低血糖とは、血糖値が下がりすぎてしまった状態のことです。



低血糖による症状はさまざま。自分の症状の特徴を覚えておきましょう。

もともと私たちの体には、
血糖値が下がると血糖値を上昇させる
ホルモン（インスリン拮抗ホルモン）を分泌して、
血糖値を正常レベルに保とうとする機能が
備わっています。

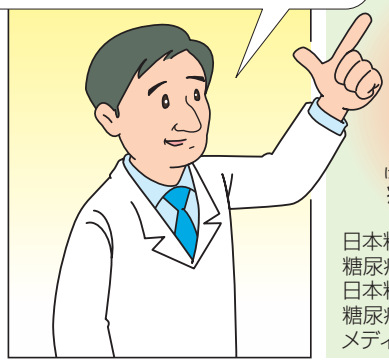


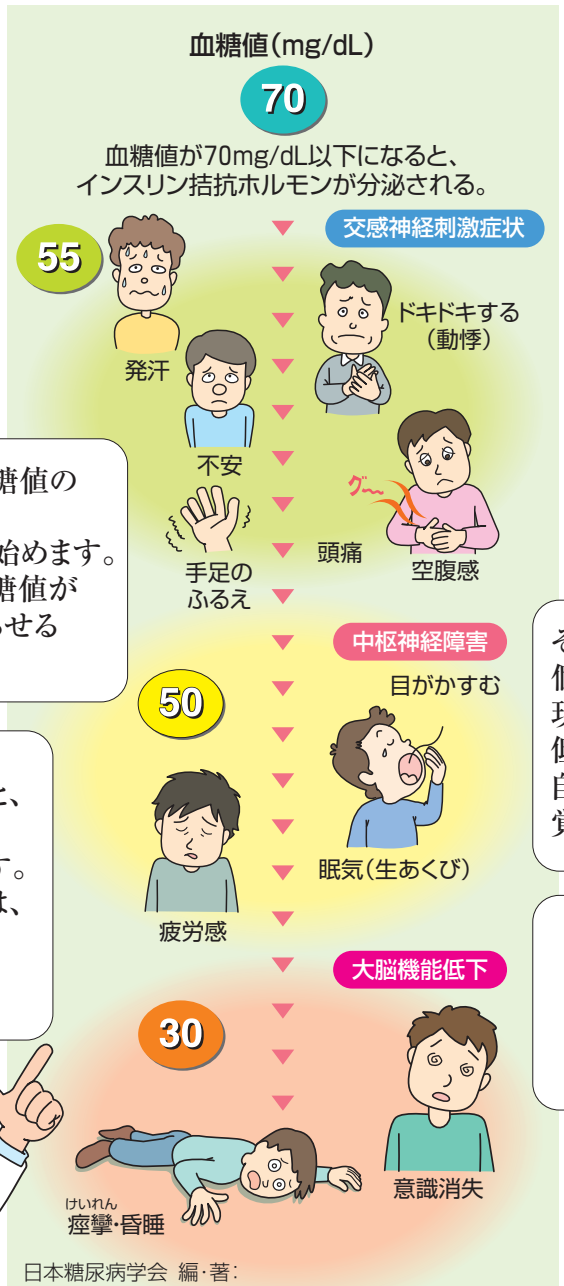
糖尿病の人は、血糖値を下げる薬で
場合によって血糖値が下がりすぎて
しまうので、インスリン拮抗ホルモンが
たくさん分泌され、
いろいろな症状が現れます。

どのような症状が
現れるのですか。

55mg/dL前後になると、血糖値の
下がりすぎが原因で起こる
交感神経刺激症状が現れ始めます。
こうした症状はこれ以上血糖値が
低下すると危ないことを知らせる
“危険サイン”です。

さらに血糖値が
50mg/dL程度まで下がると、
中枢神経の働きが低下し、
このような症状がみられます。
低血糖時のこれらの症状は、
ブドウ糖が不足して、
脳が正常に働いていない
証拠なのですよ。



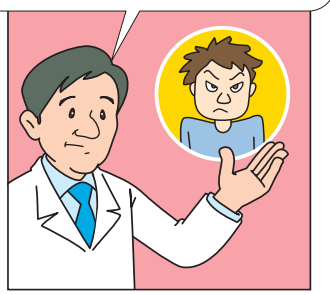


日本糖尿病学会 編・著：
糖尿病診療ガイドライン2019, P334, 南江堂, 2019
日本糖尿病療養指導士認定機構 編・著：
糖尿病療養指導ガイドブック 2022, P182-183,
メディカルレビュー社, 2022をもとにテルモ作成

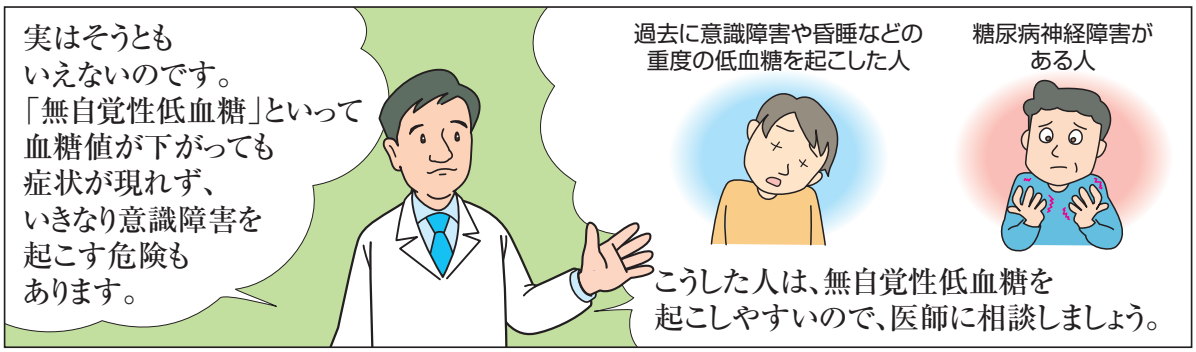
これら全部、
低血糖による
症状なのですか!?

そうです。
個人によって症状の種類や
現れ方が異なりますから、
低血糖を経験したら、
自分の症状の特徴を
覚えておくとよいでしょう。

このほか、
性格が急変して
怒りっぽくなったり、
おかしな行動を
してしまうこともあります。



いきなり意識障害を起こす「無自覚性低血糖」もあります。



セルフチェック 空腹時や夜間などに突然、下記のような症状が起こったことはありませんか?

冷や汗をかく		脈が速くなる(頻脈)		ドキドキする(動悸)	
不安		手足のふるえ		異常な空腹感	
頭痛		顔面蒼白		言葉がもつれる	
眠気(生あくび)		目がかすむ		集中力・思考力の低下	

低血糖による症状の可能性があります。本書を読んで、対処法を身につけましょう。

低血糖は、食事・運動・薬の量などが原因で起こります。

どちらの治療でも低血糖が起こる可能性があります

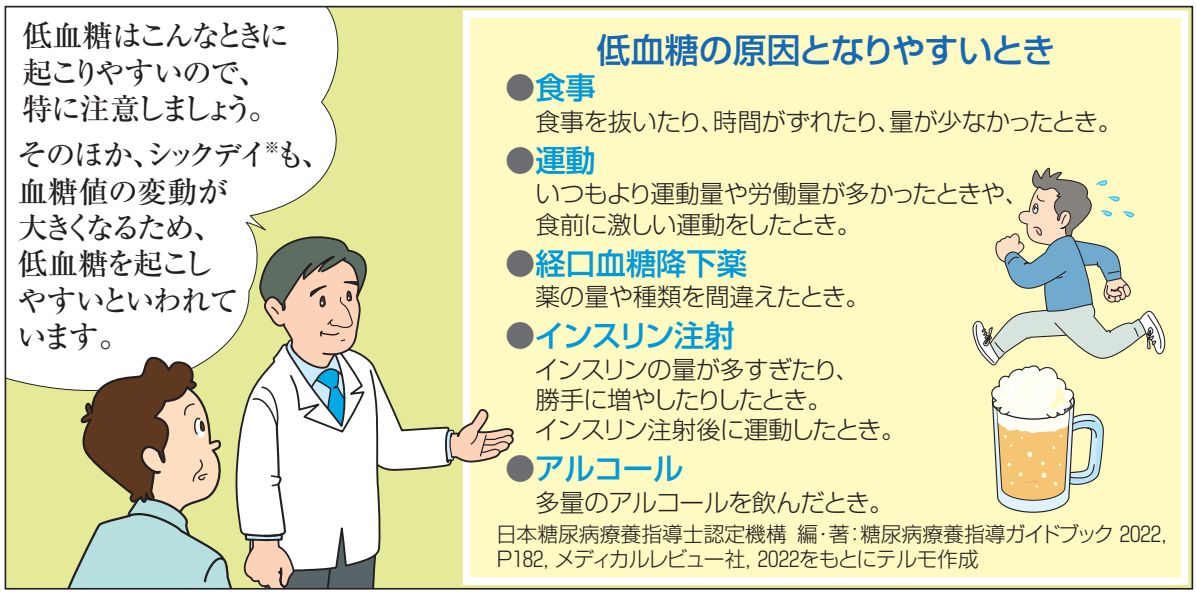
経口血糖降下薬

飲み薬の中でもスルホニル尿素薬(SU薬)やグリニド薬はインスリン分泌を促す作用があります。

インスリン注射

不足しているインスリンを直接注射で補う治療法です。

林 道夫 監修:糖尿病まるわかりガイド, P46, 学研メディカル秀潤社, 2014
日本糖尿病療養指導士認定機構 編・著:糖尿病療養指導ガイドブック 2022, P73-103, メディカルレビュー社, 2022をもとにテルモ作成



低血糖の原因となりやすいとき

- **食事**
  食事を抜いたり、時間がずれたり、量が少なかったとき。
- **運動**
  いつもより運動量や労働量が多かったときや、食前に激しい運動をしたとき。
- **経口血糖降下薬**
  薬の量や種類を間違えたとき。
- **インスリン注射**
  インスリンの量が多すぎたり、勝手に増やしたりしたとき。
  インスリン注射後に運動したとき。
- **アルコール**
  多量のアルコールを飲んだとき。

日本糖尿病療養指導士認定機構 編・著:糖尿病療養指導ガイドブック 2022, P182, メディカルレビュー社, 2022をもとにテルモ作成

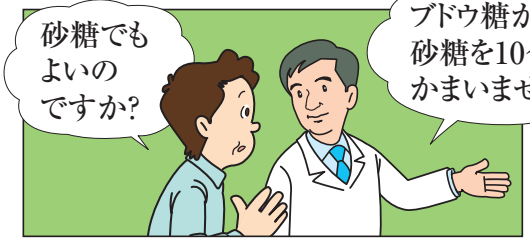
※シックデイ…糖尿病の人が風邪などの軽い病気にかかった日のこと。発熱、嘔吐、下痢、食欲不振などにより、通常の食事が摂れないことが多く、血糖値が不安定になりがちです。

セルフチェック あなたの生活習慣で、あてはまるものに○をつけましょう。

食事を抜くことが多い		よく薬を飲むのを忘れたり、回数を間違える	
食事の時間が不規則だ		肉体労働が多い	
食事は決められた量より少なめにしている		朝や夜など食前に運動することがある	
注射のインスリンの量を勝手に増やすことがある		お酒を飲みすぎることがある	

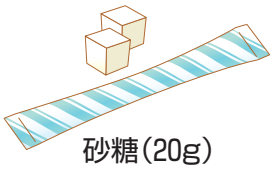
○がある人は、低血糖を起こしやすい人です。生活習慣を見直しましょう。

低血糖の症状が出たら、すぐにブドウ糖を摂取してください。



低血糖を起こしたら・・・

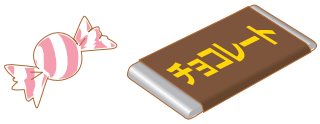
ブドウ糖(10g)



砂糖(20g)

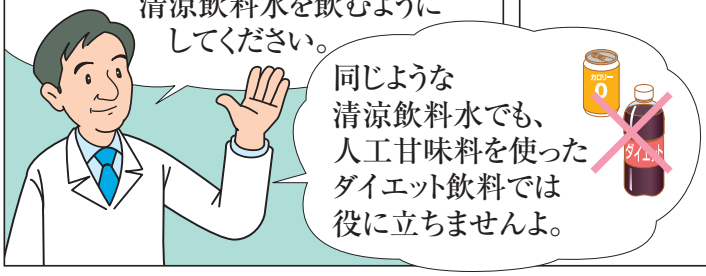
ブドウ糖を多く含む*
清涼飲料水
(150〜200mL)

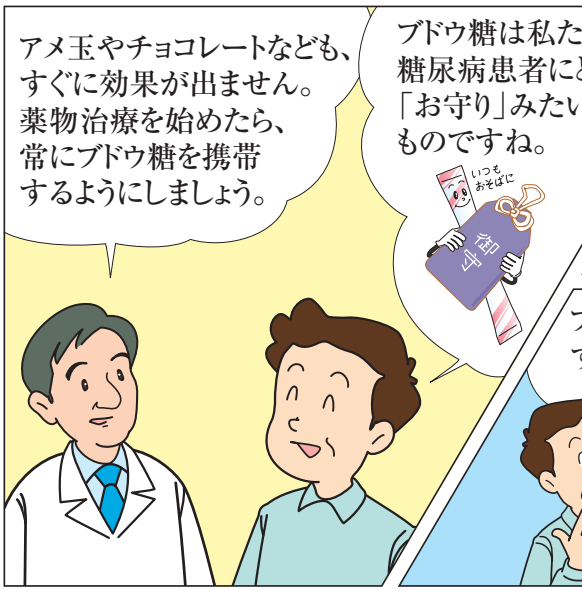
＊清涼飲料水には人工甘味料を含むものがあるが、人工甘味料には血糖値を上げる効果がない



アメ玉、
氷砂糖、
チョコレート

日本糖尿病学会 編・著:
糖尿病治療ガイド2022-2023年版, P99, 文光堂, 2022
日本糖尿病学会 編・著:
糖尿病治療の手びき 2020(改訂第58版), P96,
南江堂, 2020をもとにテルモ作成





低血糖には我慢は禁物、落ち着いて速やかに対処しましょう。

セルフチェック 低血糖に備えて、どのような準備をしていますか?

常にブドウ糖、あるいはスティックシュガーなどの砂糖を携帯している	
ブドウ糖の多く含まれる清涼飲料水を常備している	
周囲の人に、低血糖になった際の対処法を知らせてある	
糖尿病のIDカードを持っている	

ブドウ糖と糖尿病IDカードは必ず携帯するようにしましょう。

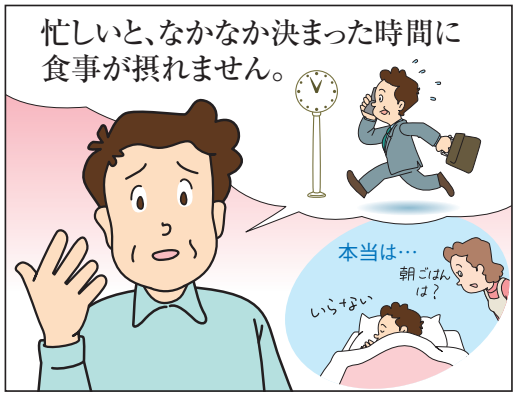
2013年道路交通法改正に基づき、
低血糖症状を経験したら運転の可否などについて主治医に相談してください。

周囲の人にも、低血糖の症状と対処法を知らせておきましょう。

低血糖予防のため、日常生活ではこのようなことに気をつけてください。

低血糖にならないために日常生活で注意すること

- 規則正しい生活を心がける
- 決まった量の食事を、決まった時間に食べる
- 医師の指示を守って薬を服用、またはインスリンを注射する（勝手に増量したり、中止したりしない）
- 低血糖に備え、ブドウ糖やIDカードを携帯する
- 血糖自己測定や持続血糖測定を行い、血糖変動パターンを把握しましょう*
- 急激な運動や空腹時の運動は避ける



*血糖自己測定とは：指先などから採血し、測定するもので、測定した時点の血糖値を知ることができます。
持続血糖測定とは：おなかなどに取り付けたセンサーで、間質液中のグルコース濃度を連続的に測定するもので、変化をリアルタイムで知ることができます。

低血糖を恐れず、厳格な血糖管理に努めましょう。

糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病と低血糖をよく知ろう

TERUMO

テルモ株式会社　〒151-0072 東京都渋谷区幡ケ谷2-44-1　www.terumo.co.jp

© テルモ株式会社 2022年11月　22T329

日本糖尿病協会検証済み

糖尿病と低血糖をよく知ろう