

低血糖について

奈須内科・患者指導箋

低血糖とは: 血糖値が5～60mg/dl 以下になった状態です。強い空腹感・脱力感・手指のふるえ・冷汗・動悸などが突然出ます。だるい、生あくび、眼の焦点が合わない、頭が重い、考えがまとまらない、急に怒り出すなど行動や性格の変化がでる場合もあります。激しいときは意識が無くなる事も起こります。

低血糖の予防: 食事が決められた量より少なかったり、時間が遅れたりしたとき、運動量や労働量が多すぎたとき、勝手に薬の量を増やしたとき、他の薬剤やアルコールを飲んだときなどに起きることがあります。

低血糖の治療: 低血糖症状が出たら、直ちにブドウ糖10gまたは砂糖10～20gまたは砂糖を含むジュースや清涼飲料（約200ml）を飲んで下さい。（血糖値が測定出来るときは、測定してください。）10～20分で症状がおさまったら、食事をします。治らなければ、ブドウ糖等をもう一度補給します。それでもだめならすぐに受診します。

意識がなくなった場合は救急車ですぐに病院へ連れて行くよう、普段から家族や身近な人に低血糖について説明しておいて下さい。