

糖尿病オープン教室ニュース

「栗-しずく-」 2025年6・7月号



今年も暑い季節がやってまいりました。

糖尿病薬物療法において、低血糖は最も多くみられる症状の一つです。

そのため、低血糖への対処法をしっかりと理解すること、そして低血糖を恐れるあまりご自身の判断で薬の量を調整したり中止したりしないことが非常に重要です。今回は、改めて低血糖について確認し、安全な療養生活にお役立ていただければ幸いです。

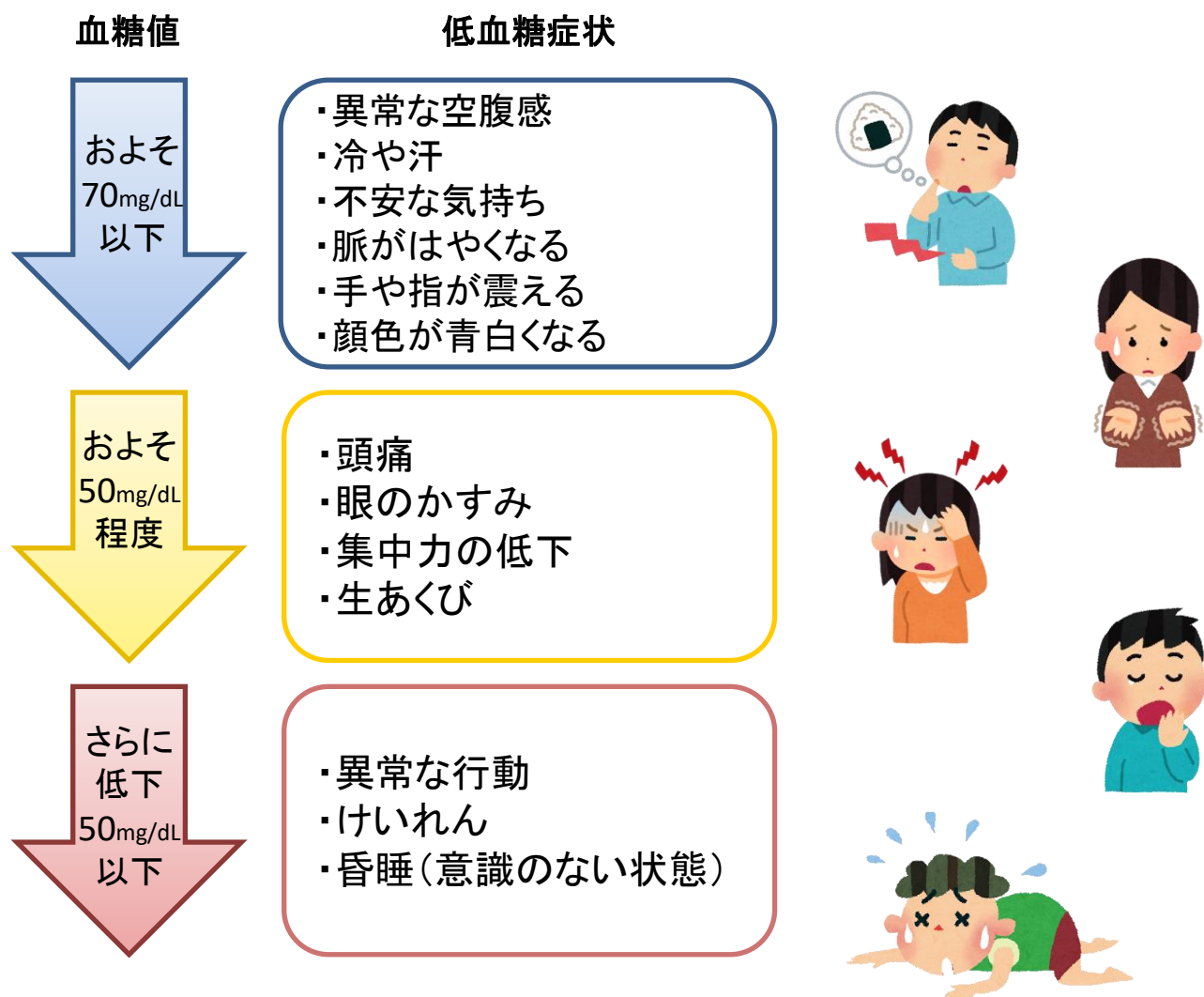
薬剤師 竹綱 沙織

★低血糖について

低血糖とは、一般に、血糖値が**70mg/dL以下**になった状態をいいます。

ただし、人によっては血糖値が70mg/dL以下でなくても、治療などにより血糖値が急激に大きく下がることで(たとえ普段血糖値が高めの方でも)、低血糖と同じような症状が出る場合があります。逆に、血糖値が70mg/dLより低くなっても、症状が出ない方(無自覚性低血糖)もいるため注意が必要です。

個人差がありますが、低血糖時には血糖値に応じて、身体に様々な症状が現れます。



★低血糖の原因について

低血糖は、以下のような場合に起こりやすくなります。

- 食事量や炭水化物の不足したりした時
 - 薬を使った後、食事時間が遅れた時
 - 運動の量や時間が多い時（運動中、運動後）
 - インスリン注射や飲み薬の量が多かった時
 - 飲酒した時
 - 入浴時
 - 空腹で運動した時
- など

★低血糖が起きた時の対応

●意識がはっきりしていて、自分で対処できる場合



1. すぐにブドウ糖などを摂取
- 粉末、ゼリー、タブレットなど色々な種類があります。

症状を感じたら、すぐに**ブドウ糖(通常10g)**、または**ブドウ糖を含む清涼飲料水(150～200mL)**、あるいは**砂糖(20g)**のいずれかを摂取し、安静にしましょう。

2. 15分ほど様子を見る

15分以上経っても低血糖症状が改善しない、または血糖値が低いままの場合は、もう一度同じ量を摂取しましょう。

3. 症状が改善したら

症状が改善しても、再び低血糖になる可能性があるため、食事が近い場合は食事をしっかり摂りましょう。次の食事まで1時間以上あくようなら、炭水化物(米飯、パン、クラッカー、牛乳など)を少し摂っておきましょう。

α-グルコシダーゼ阻害薬(アカルボース、ボグリボース、ミグリトール)を服用中の方へ

このタイプのお薬を飲んでいる方は、低血糖時に砂糖(ショ糖)を摂っても分解・吸収が遅れるため、**必ず、すぐに吸収されるブドウ糖そのものを10～20g摂取してください。**

●意識がはっきりしない、自分で対処できない場合

- ・無理にブドウ糖などを飲ませようとすると、誤嚥や窒息の原因になることがあります。
- ・家族や周囲の人は、ブドウ糖や砂糖を水で溶かして、口唇と歯肉の間に塗り付け、すぐに救急車を要請し、医療機関を受診してください。
- ・また、家族や周囲の人が血糖値を上げるために使用できるグルカゴン製剤(注射薬、点鼻薬)もあります。具体的な適応などについては、医療機関に問い合わせてください。

低血糖の備えとして、ブドウ糖の携帯あるいは、手の届くところに置いておきましょう。家族や周囲の人にも、低血糖の症状や対処法について知ってもらっておきましょう。

～次回は2025年8月ごろの発行予定です～
発行：大阪府済生会茨木病院
糖尿病オープン教室ワーキンググループ