



防ごう、備えよう! 低血糖

監修:北岡治子先生(清恵会病院 名誉院長)

主治医や医療スタッフと相談のうえ、あなたの状況にあてはまる欄に (チェック)し、[] 欄に記入しましょう。
記入できたら、ご家族や周囲の人にこのシートの内容を説明し、もしものときの協力をお願いしておきましょう。

〔お名前: 〕

低血糖を起こしやすい状態

- 食事の不足
- アルコールの多飲
- 運動
- インスリンの過量投与
- インスリン抵抗性の改善(肥満が改善したときなど)
- インスリン以外の薬剤の影響
- 私は、とくに

[]
の時、低血糖に注意が必要

低血糖症状を自覚しづらい場合

- 高齢者
- 繰り返し低血糖を起こしている
- 糖尿病性神経障害が進行している
- β 遮断薬(高血圧のくすり)など、
低血糖症状を隠してしまう薬剤を服用している

私は、
 無自覚性低血糖*を起こしやすい
 無自覚性低血糖を起こしたことはない

*自覚症状がないまま低血糖をおこしている状態

過去にあった低血糖時の症状とその対処方法

とくに周囲と人と共有しておきたい、過去の低血糖時の特徴について記入しておきましょう。

事例 1	時期(例:2018年8月上旬)	最初に自覚した症状 (例:猛烈な眠気)	血糖値(例:40mg/dL)	周囲の人の助けが必要だったか (例:不要)
	対処方法(例:ブドウ糖タブレット10gを摂取)		低血糖の原因と考えられること(例:いつもより昼食が少なかった)	
事例 2	時期	最初に自覚した症状	血糖値	周囲の人の助けが必要だったか
	対処方法		低血糖の原因と考えられること	

どうして低血糖になったのか、落ち着いてから振り返ってみましょう。
それが、今後、低血糖を予防することにつながります。

低血糖時に摂取すべきもの(すばやく血糖上昇させたい時用)

※炭水化物15gの例

◆下記①②のいずれか

- ①ブドウ糖錠:グルコースサプライ(1錠5g)なら3錠
- ②ブドウ糖ゼリー:グルコレスキュー(1包10g)なら1.5包

◆上記①②などがいない場合は下記のいずれか

- 砂糖15g:大さじ1杯。5g入りペットシュガーの場合は3袋
- フルーツジュース(濃度関係なし)、コーラ、ファンタなど:約130~150mL
- キャンディー(1粒3~5g):3~5粒
- ビスケット:ビスコ(5枚入り20g)なら1袋
- ロールパン(30g):1個

- ◆ α -グルコシダーゼ阻害薬服用中は
①または②のブドウ糖のみ有効
- ◆1型糖尿病患者さんでは
ブドウ糖20g推奨
- ◆人工甘味料を使用したジュースや
キャンディーは不可

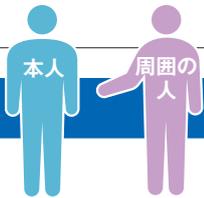
低血糖時のアクションプラン——代表的な症状と対処方法

低血糖による症状の感じ方は人それぞれです。疑わしい症状があればすぐに血糖測定器で血糖値を確認しましょう。また、無自覚性低血糖の経験がある方はこまめに血糖測定を行う、CGMを利用するなどの工夫をしましょう。

自分でも対応できるとき (血糖値55mg/dL以下)

※場合によっては自分だけでは対応できないこともあります

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 発汗 | <input type="checkbox"/> 脱力感 | <input type="checkbox"/> 抑うつ |
| <input type="checkbox"/> ふるえ | <input type="checkbox"/> 眠気 | <input type="checkbox"/> 不機嫌 |
| <input type="checkbox"/> 動悸 | <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 周囲との不調和 |
| <input type="checkbox"/> 空腹感 | <input type="checkbox"/> 集中力の低下 | <input type="checkbox"/> その他: |
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 不安感 | <input type="checkbox"/> 無症状 |



アクションA

※低血糖症状があり、私が自分で対処できない場合は以下の②または④のご協力をお願いします

①血糖測定を行う

70mg/dL以上あっても疑わしい場合は、低血糖として扱う

②経口摂取可能な場合

→経口摂取不可能な場合はアクションBの①へ

ブドウ糖(10~15g)

または

ブドウ糖を含む清涼飲料水
(150~200mL)を飲む

※低血糖時に摂取すべきものは、**表面**を確認しておきましょう

③15分後、血糖測定を行う。

もし、まだ70mg/mL未満なら、再度上記の量のブドウ糖を飲む

※いったん回復しても再発の可能性があります。とくに24時間以内は十分注意しましょう

④それでも回復しない場合は、かかりつけ医療者に連絡する

かかりつけ医療者の連絡先

[医療機関名]

[先生の名前]

[電話番号]

自分だけでは対応できないとき (血糖値30mg/dL以下)

(血糖値30mg/dL以下)

- けいれん
- 意識がなくなる
- 手足のまひ
- 昏睡



アクションB

①経口摂取不可能な場合

ブドウ糖や砂糖をくちびると歯肉の間に塗り付けてください

ブドウ糖の置き場所

②救急とかかりつけ医療者に連絡してください

- 119に電話する
- かかりつけ医療者に電話する

※吐くことがあるので、横向きに寝かせる

※患者をひとりにしない

※可能であれば血糖測定する

※可能であればグルカゴン注射(1mg)を行う

低血糖時用に用意しているブドウ糖や清涼飲料水の置き場所、周囲の方へのお願い事項などを記入しておきましょう。
