

## 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。

### ご家族 と 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<sup>1)</sup>、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<sup>2,3)</sup>。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<sup>4)</sup>。

#### 低血糖だとうなるの？

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。

## 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、からだにエネルギー(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、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。

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。

## 低血糖について 大切なひととの 対話のはじめ方

監修

関西電力病院 糖尿病・内分泌代謝センター  
部長 田中永昭 先生

Lilly

日本イーライリリー株式会社

1)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)  
2) Frier BM.: Nat Rev Endocrinol., 10(12), 711-722(2014)  
3) 田中理恵ほか.: 糖尿病., 61(2), 51-58(2018)  
4) 山田研太郎.: Q&Aでわかる肥満と糖尿病, 5(6), 936, 937(2006)

「おかしいな？」と感じたら、  
早めに血糖測定を促しましょう

低血糖は誰にでも起こりうるため、いざというときに慌てないように  
今日の内容を日頃から気にかけて、早めに声をかけましょう

あなたが感じた症状

- ①  じっとしていても胸がドキドキする
- ②  頭が痛い
- ③  疲れやすい、やる気が起きない
- ④  吐き気がする
- ⑤  悪夢をよくみる

どちらかが気づいた症状

- ⑥  いつも眠い
- ⑦  大量の寝汗をかく
- ⑧  変な時間にお腹がすく
- ⑨  冷や汗が出る
- ⑩  寒くないのにふるえる
- ⑪  暑くないのにほてる

ご家族が気づいた症状

- ⑫  動作が不自然でぎこちない
- ⑬  急に不機嫌になる
- ⑭  いつもより攻撃的になる
- ⑮  寝相が悪い
- ⑯  何かいつもと違う

あれ、おかしいな？と感じたときのことを一緒に振り返ってみましょう



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 ④	お昼過ぎ	忙しくて昼食をとることが出来なかった
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

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？
例 ⑮	夜中	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
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____



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※

保管場所

保管場所

※ サポート後、すぐに医療機関に連絡し、医師の指示を仰いでください