

低血糖

低血糖とは、血糖値が下がりすぎた状態をいいます

おおむね**血糖値が 70mg/dl 以下**を低血糖といいます

糖尿病の薬物療法（内服・注射薬）では低血糖を起こす可能性があります
次のページでご自分がどんなお薬を使っているか確認しましょう

典型的な低血糖の症状

血糖値(mg/dl)

70

空腹感 あくび 吐き気

50

無気力 だるさ ぼおーとする

30

冷や汗 脈が速くなる 震え 顔面蒼白
顔が赤くなる

20

けいれん 意識がなくなる（昏睡）

10



典型的な症状が出ない場合もあります 少しでも普段と違うときは血糖値を測りましょう
よく低血糖を起こす方は《**無自覚低血糖**》という症状がないまま血糖値が極端に
低下し、意識を失うこともあります

高齢者の低血糖

高齢の方は低血糖に気づきにくく、昏睡や転倒による骨折など注意が必要です。認知症と間違える言動があることもあるのでおかしいと思ったら血糖値を測ってみましょう



《低血糖時の対処》

ブドウ糖またはブドウ糖を含む飲料を摂りましょう。

ブドウ糖は 10-20g、ブドウ糖を含む飲料は 150-200ml が目安です



ゼロキロカロリー飲料や人工甘味料を使用しているもの、ダイエット食品では効果が期待できないので成分表示をしっかりと見ましょう