

新型コロナウイルスの影響で、2020年度から糖尿病教室開催の代わりにニュースレターを作成しています。2022年度も引き続きニュースレターを作成し皆様に糖尿病についての情報提供ができたと思いますので、日常生活の中で役立てていただけると幸いです。

あなたを守る！低血糖予防

薬剤科 薬剤師 CDEJ 田中彩夏

人により低血糖の症状は異なります。あなたの症状は？

低血糖の症状や出方には個人差があります。高血糖による合併症に個人差があるように、低血糖症状も一人ひとり異なります。自分が低血糖になったときの症状を、しっかり知っておくことが大切です。自分の症状を確認しておきましょう。

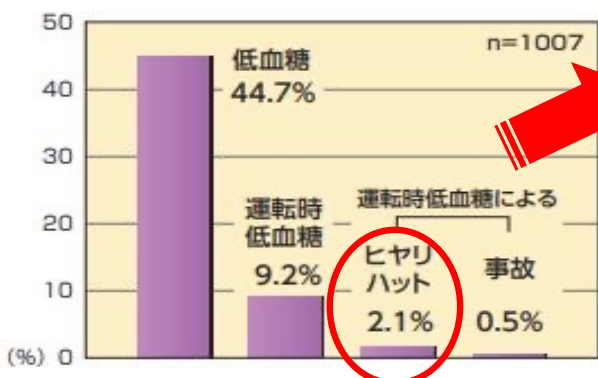
| あなたが感じた低血糖の初期症状は？ | 症状(番号) | どんなときに感じましたか？(薬、食事、運動など) | そのときの血糖値は？ |
|---|-----------|--------------------------|------------|
| ①空腹感 ⑦頭痛 ②発汗 ⑧眼のかすみ ③不安感 ⑨あくび ④動悸 ⑩他() ⑤頻脈 ⑪初期症状は ⑥顔面蒼白 なかった | (例) ①② | 運動後 | 55 mg/dL |
| | | | mg/dL |
| | | | mg/dL |

運転中の低血糖はキケン！

多くの方が運転時の低血糖を経験しています。低血糖の症状は意識に関わるものが多く、判断力の低下を招きます。もし意識を失ったら、大事故につながるかもしれません。

運転時低血糖および事故の実態

糖尿病患者における
自動車事故の実態：多施設共同調査成績より



運転時低血糖による「ヒヤリハット」例



はじめよう！！ドライバーの血糖値チェック

運転前に必ず血糖自己測定を行う習慣を身につけましょう。
また運転中に「調子が悪い」と感じたら、安全なところに停車して血糖値を測ってみましょう。



91mg/dL以上

そのまま運転できます。

71～90mg/dL

低血糖予防のために速効性のあるジュースやブドウ糖を摂取し、血糖値の上昇を確認してから運転をしましょう。

70mg/dL以下

ブドウ糖の補給などを行い回復を待ちましょう。
回復後もしばらく休憩してから運転をしましょう。

もし運転中に低血糖を感じたら？

運転中に「冷や汗・ふらふらする」など、低血糖のサインを感じたら、すぐにハザードランプを点滅させて安全な場所に停車し、ブドウ糖を補給しましょう。



低血糖を感じたら



すぐにブドウ糖を補給



30分～60分
次の行動を控え、回復したと感じたあとも
しばらく休憩
**運転を再開する前には
血糖値を必ずチェック！**

運転OK



回復したあとも30分の休憩。回復しないときは再度、同量のブドウ糖を補給し休憩しましょう。
意識レベルが低下する可能性があるため、かかりつけ医や家族・友人へ連絡しましょう。

糖尿病の薬を使っている人が運転の際に気をつけることは？

体調が悪いときは運転しないことが何よりです。

①糖尿病の薬が運転に影響！！

糖尿病の薬(特にインスリン、スルホニル尿素薬
<例:オイグルコン、アマリールなど>速効型インスリン分泌促進薬
<例:グルファスト、シュアポストなど>)を内服している方は、
薬の影響により低血糖になる可能性があります。

②空腹時、運動後の運転は注意が必要！！

空腹時、運動後は低血糖になりやすいです。運転前の血糖値が正常であっても、運転している間に血糖値が下がる可能性があります。

③車内にブドウ糖、ブドウ糖を含む飲み物などを用意！！！！

低血糖にすぐに対応できるように、すぐに血糖値を上昇させる食べ物(ブドウ糖、ブドウ糖を含むジュースなど)と、上昇した血糖を長時間保つ食べ物(クラッカー、ビスケット、クッキーなどの補食)の2種類を用意しておきましょう。

初期症状に気づかない**無自覚性低血糖**の経験がある人は注意が必要です。医師の指導を受けた上で、注意して運転しましょう。

※2013年6月道路交通法が改正※
免許取得時や更新時に、
**無自覚性低血糖を故意に申告しない場合、
罰則が適用されます。**



STOP

おでかけや帰省を安心して楽しむための事前準備

①おでかけを楽しむための準備・持ち物

◎計画

気候の変化や普段と異なる食事、移動の疲れなども考慮し、スケジュールに余裕を持たせて計画を立てましょう。また血糖測定やインスリンを行う時間も考慮しましょう。

◎持ち物

旅行日数+3日分の予備を持つようにしましょう。

インスリン・GLP-1受容体作動薬、注射針、アルコール綿、血糖測定の道具も忘れないようにしましょう。



持ち物リスト

- 糖尿病薬、インスリン、GLP-1受容体作動薬
- 血糖自己測定器、センサー、針、アルコール綿
- ブドウ糖、クッキーなどの補食(低血糖対策)
- 処方箋のコピーや薬のリストなど
- 健康保険証
- 糖尿病IDカードなど



②体調管理

海外旅行に行く場合は、主治医に相談を。



おでかけを十分に楽しむためには、なんといっても体調を整える事が大切です。旅先でも十分にからだを休める時間をとります。また、糖尿病の方は靴ずれなどを起こさないように、履き慣れた靴で行きましょう。

もしも、おでかけ中に体調を崩してしまったら無理をせずに、

1. 休息をとる
2. 下痢などでは水分をしっかりとり
3. 早めに現地の医療機関にかかるようにしましょう。

そのため **糖尿病連携手帳** は常に持ち歩きましょう。

引用: 国立研究開発法人 国立国際医療研究センター糖尿病情報センター



詳しく知りたい！糖尿病Q&A

Q

低血糖のときはすぐに、糖分を含む食べ物や飲み物を口にするとのことですが、具体的にどのようなものを飲んだりすればよいのでしょうか？



A

OK

成分表に「ブドウ糖」や「ぶどう糖果糖液糖」などと記載されている飲料

果汁成分の比率の高い(100%など)ジュース



NG

「ゼロカロリー」「無糖」「ダイエット」などの表示がある飲料は、ブドウ糖の補給には適しません



Q

ブドウ糖やブドウ糖を含む飲み物が
見つからないときは、どうすればよいですか？



A

ブドウ糖がなければ砂糖でも構いません。

携帯に便利な袋入りの砂糖(コーヒーなどに入れる1回分ごとに分包させたもの。ペットシュガー)がおすすめです。

これを3本ぐらいポケットなどに入れて、いつでもどこでも取り出せるようにしておくとよいでしょう。低血糖にいつなるかわからないので、すぐに手が届く位置に持っておいってください。

なお、 α -グルコシダーゼ阻害薬(グルコバイやベイスンなど)を服用している人は、砂糖ではなくブドウ糖を持っておいってください。薬局やドラッグストアで購入できます。



Q

高齢者の場合、低血糖にはどのような注意が必要？



A

低血糖の症状は、加齢とともに強くなりやすいとされます。しかし高齢者は低血糖に気づきにくく、昏睡になりやすいのでとても危険です。

低血糖症状が現れているときに立ち上がろうとして、転んでしまい頭を打ったり骨折したりするという危険性も潜んでいます。

低血糖に極力ならないようにすることが大切であるため、血糖コントロール目標について一度主治医に相談しましょう。



糖尿病患者さんの周囲の方(ご家族など)は、患者さんをそばで見ている「なんだか変」「いつもと様子が違う」などと感じた場合は、低血糖を疑って、血糖値を測ってみましょう。近年では低血糖を起こした患者さんの救急処置として鼻の粘膜から吸収される『バクスミ一点鼻粉末剤』という薬も出てきました。

参照: LifeScanJapan株式会社「低血糖マニュアル」一部引用
糖尿病ネットワーク

● 糖尿病・内分泌内科外来のご案内 ●

糖尿病の診断・治療・合併症の予防と治療、甲状腺疾患に対応しています。

| 曜日 | 月 | 火 | 木 | 金 |
|------|-------------|---|-------------|---|
| 受付時間 | 13:00~15:00 | | 13:00~16:00 | |
| 診療時間 | 13:30~15:30 | | 13:30~16:30 | |