

## 血糖のお話

### ～低血糖について～

血糖値が正常の範囲より低くなった状態の事を言います。

糖尿病治療薬を服用中、使用中の方に起こりやすいと言われてはいますが、誰にでも起こりえる可能性があります。

今回は  
「低血糖」と  
「高血糖」の  
お話です



### 血糖値別 低血糖の症状

血糖 (mg/dl)	症状
70	空腹感・あくび・悪心
50	無気力・倦怠感・計算量の低下
40	発汗(冷や汗)・動悸(頻脈)・ふるえ・顔面蒼白・紅潮
30	意識喪失・異常行動
20	けいれん・昏睡



### 低血糖が起こる原因

- ・食事の内容が不適切 (炭水化物が少ない)
- ・食事のタイミングが不適切 (食事時間の遅れ)
- ・過度な運動やアルコールの飲みすぎ

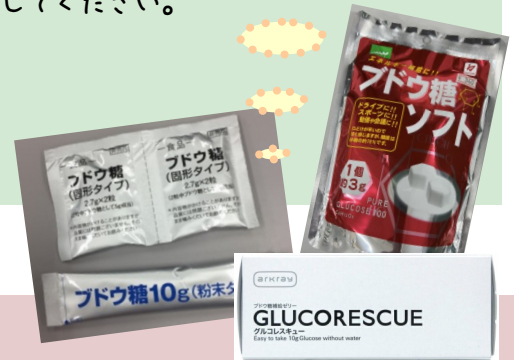
…などが挙げられます。

### 低血糖の対処法

- ・低血糖と疑われる症状がでたときは、**ブドウ糖を摂取**してください。目安としては**1回に10g**ですが、ブドウ糖がない時は、砂糖であれば20g、500mlのペットボトルのジュースであれば**半分くらい(200~250ml)**を摂取してください。
- ・ただしチョコレートは脂肪分を多く含むため効果が遅くなります。
- ・**摂取後、5分程度**で改善されると言われています。
- ・低血糖はエネルギー不足で起こりやすく、**命に関わることもあるため**、日常生活には注意してください。

ブドウ糖 各種

当薬局で取扱があります♪



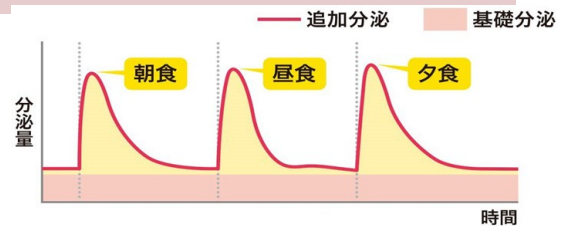
### 低血糖が下がるしくみ

#### <からだの中のインスリンの働き>

- ・インスリンとは **血糖を下げる働き**のあるホルモンです。
- ・私たちのからだでは、**食事をしていない間も糖は少しずつ作られています**。そのため、空腹の時でも血液中には少量のインスリンが常に分泌され、**血糖値の調整がおこなわれています**。これを**基礎分泌**と言います。
- ・**食事を摂ることで血糖値が上昇するので、からだは必要なインスリンを分泌し、血糖値が一定の範囲に保たれるように調整しています**。これを**追加分泌**と言います。
- ・体の糖質が急激に不足すると血糖調整のバランスが崩れてしまいます…

「欠食」や「極端な糖質ダイエット」は避けましょう!

インスリン注射は打つタイミングをきちんと守りましょう!



お薬のことや健康のことでご困っていたことがありましたらご相談ください。