



DCT 通信 vol. 10



この症状、もしかしたら低血糖！？

冷や汗が出る、手がふるえる、ドキドキする、なんだかボーっとする、強い空腹感がある、それは「**低血糖**」かもしれません。

低血糖とは？ 血液中のブドウ糖（血糖値）が低くなりすぎた状態です。ブドウ糖は、体や脳を動かす大切なエネルギー源です。不足すると、さまざまな症状が現れます。一般的に 血糖値 70mg/dL 未満 が目安とされていますが、数値にかかわらず、症状があれば早めに対処が大切です

低血糖の症状は「は・ひ・ふ・へ・ほ」で覚えましょう！

低血糖の「は・ひ・ふ・へ・ほ」

- は：腹が減って
- ひ：冷や汗
- ふ：震える
- へ：変にドキドキ
- ほ：放っておくと意識がなくなる



低血糖かな？と思ったらすぐにブドウ糖を取りましょう！

(※医師の指示があればそちらを優先してください。)

STEP1

ブドウ糖 10g または砂糖 20g、ジュース（150～200mL 程度）や飴などの糖分を摂取してください。チョコレートは、吸収がゆっくりなため低血糖時には向きません。**※ α -グルコシダーゼ阻害薬服用中の方は必ずブドウ糖を接種してください。**

< α -グルコシダーゼ阻害薬>

ボグリボース（ベイスン）、アカルボース（グルコバイ）、ミグリトール（セイブル）、グルベス

STEP2

摂取後 15 分ほど様子を見て、症状が改善しない場合はもう一度糖分を補給しましょう。

ブドウ糖飴、タブレット、ゼリー飲料などを携帯する習慣をつけましょう！

※症状が回復しない場合は、医療機関に受診してください。

※低血糖が何度も続く場合は、お薬の調整が必要なことがあります。自己判断せず、医師・薬剤師にご相談ください。