

糖尿病だより

重症低血糖とは・・・

回復に他の人の助けが必要なほどの低血糖のことです。

血糖値 (mg/dl)

70 : 空腹感、あくび、悪心

60 : 不安、いらいら

50 : 無気力、倦怠感、計算力減退

40 : 異常行動、意識消失

30 : けいれん、昏睡

10 :



起床時に頭痛、寝汗などの症状がある場合、睡眠中に低血糖が起きている可能性があります。

※症状には、個人差があります。

低血糖を起こしやすい状況

いつもより食事や間食の量が少なかった。

食べたものを吐いた。

いつもより運動量が多かった。

※運動してから半日後（夜間）も発生する可能性あり。

いつもより長く入浴した。

インスリンや治療薬を増やした。

飲酒

※睡眠中は低血糖に気づきにくい状況です。

低血糖の重症化を予防するために、まずは

「できるだけ早く気付くこと」が大切です。

