

青なぎ通信

2020.6.1 (第16号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：福田内科医院 福田 一仁 院長

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

糖尿病の方は、血糖をコントロールし、高血糖による合併症予防を目的に治療しています。低血糖やシックデイについて理解を深め、凧いだ海のように安定した血糖値を目指しましょう。

低血糖発作について

- 低血糖は血糖値が正常範囲以下に下がった状態のことです。
- 低血糖は、命にかかわることがあります。
- 運転中の場合は、事故によって第三者に危険が及ぶ場合もあるためとくに注意が必要です。

【低血糖になりやすい状態】

- 食事が少ない、時間帯がずれたとき
- 運動量が多いとき等

【運転する場合】

- 空腹時の運転は避ける。
- 車内にブドウ糖や清涼飲料水を準備しておく。
- 運転中に低血糖になったら、すぐに車を安全なところに停める。



症状

【軽症】 空腹感、冷汗、頭痛、動悸、手の震え



対応方法

- ブドウ糖 10g か砂糖 20g をとる。
- ブドウ糖を含む清涼飲料水を 150~200ml 飲む。



※上記を繰り返しても改善しない場合、主治医へ連絡する。

【重症】

意識がなくなる



- 救急車を呼ぶ。



シックデイについて

『シックデイ』とは糖尿病治療中の方が感染症等を発症し、主に発熱、食欲がない、おう吐、下痢等のために、血糖値が不安定になる状態のことです。

対応方法

- 水分を十分とり、温かくして安静にする。
- 薬やインスリンは自己判断で中止しない。
- できるだけ早く医療機関に連絡・受診する。

【わたしの場合の対処法】主治医に相談し、記載しておきましょう。

