

糖尿病新聞

糖尿病チーム ○ 発行

2011年4月1日 第3号

低血糖について

～Part. 2～



PART1で、低血糖の症状と低血糖をきたす可能性のある薬について紹介しましたが、今回は低血糖を生じやすいときとその対処方法について紹介します。

食事時間が遅れる場合や、強い運動をする前などには、低血糖対策として、補食(1日の指示エネルギー量にプラス)をして血糖変動の是正を図る必要があります。

この場合、ブドウ糖への変化がゆっくりである牛乳・ヨーグルト・チーズ・卵がお勧めです。

一方、低血糖が確認された場合には、ブドウ糖(通常10g)を摂取して低血糖を改善します。食事前なら食事を、次の食事までに1時間以上あれば炭水化物を1～2単位摂取します。

1単位(80kcal)の目安量は



血糖が早めに上昇する

図1: ご飯: 50g・食パン30g

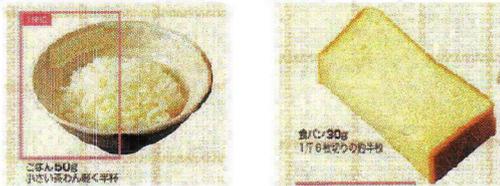
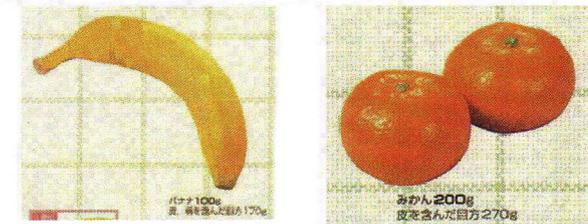


図2: バナナ: 1本(100g)・みかん2個(200g)



栄養素が血糖に変わる割合と速度



出典: アメリカ糖尿病協会発行「糖尿病教室パーフェクトガイド」
池田義雄監訳(医書堂出版)

ゆっくりと血糖が上昇する

図3: チーズ20g、卵50g



図4: 牛乳120ml・ヨーグルト(全脂無糖)120g



★ 低血糖を起こす可能性のある薬(糖尿病新聞第2号参照)を使用している場合で、食事をしないでアルコールを飲むと低血糖が遷延し危険です。もちろん、肝疾患や合併症などのある場合には禁酒となります。薬の作用に影響する場合がありますので、飲酒については主治医と相談することが必要です。尚、アルコールは指示エネルギーの枠外で(主食との交換はしないこと)、1～2単位の範囲にします。