

高血糖

High Blood Sugar

High blood sugar means having too much sugar, also called glucose, in the blood. High blood sugar is also called hyperglycemia. The body's cells need blood sugar. A normal blood sugar level is 70 to 100. A blood sugar level above 140 is too high. You may not feel any signs of high blood sugar but damage may be happening to your body. Over time, high blood sugar can damage the eyes, kidneys, blood vessels, heart, nerves and feet.

Causes

High blood sugar can happen with diabetes. When you have diabetes, your body does not make enough insulin or is not able to use the body's insulin as it should. The right amount of insulin is needed to let the sugar that is in your blood go into your cells. Without insulin, blood sugar will rise and cause high blood sugar, or hyperglycemia. High blood sugar can get worse because of:

- Stress
- Infection or illness
- Certain medicines such as steroids
- Pregnancy

The most common reasons for high blood sugar in people with diabetes are:

- Not taking enough insulin or diabetes pills
- Missed, skipped or late diabetes medicine
- Eating too much food
- Eating foods high in sugar or carbohydrates

高血糖とは、血液中の糖（またはブドウ糖とも呼ばれます）の量が過剰な状態を意味します。高血糖は高血糖症とも呼ばれます。体の細胞は血糖を必要とします。血糖値の正常値は70～100です。血糖値が140を超えると高血糖です。高血糖は自覚症状がなくても、身体に害を及ぼすことがあります。高血糖状態が長期間にわたって続くと、目、腎臓、血管、心臓、神経および足の健康が損なわれるおそれがあります。

原因

高血糖は、糖尿病によって引き起こされます。糖尿病に罹患すると、インスリンを十分に生成できなかつたり、体内のインスリンをうまく利用できなくなります。血液中の糖分を細胞に送るには適量のインスリンが必要です。高血糖は以下のことが原因で悪化します。

- ストレス
- 感染症または病気
- ステロイド剤など特定の薬
- 妊娠

糖尿病患者が高血糖を起こすもっとも一般的な原因は以下のようなものです。

- インスリンまたは糖尿病薬の摂取量の不足
- 糖尿病薬の飲み忘れ、飲み飛ばし、または飲み遅れ
- 食べ過ぎ
- 糖類や炭水化物が多い食事

Signs

High blood sugar affects people differently. Some people have no warning signs. High blood sugar may happen slowly over time.

You may have one or more signs of high blood sugar. Family members may notice these signs before you do.

- Extreme thirst
- Urinate often
- Increased hunger
- Blurred vision
- Weight loss or gain
- Feeling tired or sleepy
- Feeling moody or grumpy
- Slow healing of wounds
- Numbness in feet or hands
- Vaginal itching or infections
- Impotence
- Skin itching
- Skin infections such as boils

Your Care

See your doctor if you have signs of high blood sugar. Talk to your doctor about the cause of your high blood sugar. You may need to take medicine to control your blood sugar, or you may need to change how you eat and exercise.

If you have diabetes, control high blood sugar by following your diabetes treatment plan:

- Follow your meal plan.
- Take your insulin and pills as directed.
- Test your blood sugar often and keep a record of the results.
- Follow your activity or exercise routine.

兆候

高血糖による影響は人によってさまざまです。兆候がまったく現れない人もいます。高血糖は長期間にわたって徐々に進行します。

なんらかの高血糖の症状が現れる場合もあります。家族が先に兆候に気づくこともあります。

- 激しいのどの渇き
- 頻尿
- 空腹感が増す
- 視力がぼやける
- 体重の増減
- 疲労感または眠気を感じる
- 不機嫌になる、無愛想になる
- 傷の治りが遅い
- 手足のしびれ
- 女性器のかゆみや感染症
- 勃起不全
- 皮膚のかゆみ
- おできなど皮膚の感染症

処置

高血糖の症状が現れた場合は、医師の診察を受けてください。高血糖の原因について医師と相談しましょう。高血糖を薬でコントロールすることが必要な場合もありますし、食事や運動で改善する場合があります。

糖尿病を患っている場合は、以下のような糖尿病の治療計画に従って血糖をコントロールします。

- 食事計画に従ってください。
- 指示されたとおりにインスリンまたは薬を服用してください。
- こまめに血糖値を測定し、結果を記録しましょう。
- 日課の運動を必ずこなしましょう。

- Contact your doctor if you see patterns of high blood sugar.
- Follow your sick day plan if you are ill.
- 高血糖の兆候が見られた場合は、医師に連絡してください。
- 病気のときは、病時の計画に従って過ごしましょう。

If not treated, high blood sugar could lead to coma or even death.

高血糖は治療しなければ昏睡状態を招き、また死に到ることもあります。

Talk to your doctor, nurse or diabetes educator if you have any questions or concerns.

質問や不明な事項については、主治医、看護師または糖尿病療養指導士にご相談ください。