

低血糖

Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar, also called glucose, in the blood. Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock or insulin reaction. Glucose is needed by the body's cells. A normal blood sugar level is 70 to 100. A blood sugar level below 70 is low.

Causes

Sometimes the cause is not known, but it may be from:

- Too much insulin or diabetes pills
- Meals that are skipped or late
- Too much exercise or unplanned exercise

Signs

There may be no warning signs or you may:

- Feel dizzy, shaky, nervous, weak or tired
- Sweat
- Feel hungry
- Feel moody or grumpy or not think clearly
- Not be able to speak
- Have blurred vision
- Feel a fast heart beat
- Feel numb around the mouth or lips
- Have a headache

低血糖とは、血液中の糖またはブドウ糖が不足している状態を意味します。低血糖は低血糖症、インスリンショックまたはインスリン反応とも呼ばれます。人体の細胞はブドウ糖を必要としています。血糖値の正常値は70～100です。血糖値が70未満は低血糖です。

原因

原因は不明なこともあります、以下のいずれかが原因になっている場合があります。

- インスリンまたは糖尿病の薬の過剰服用
- 食事を抜いている、または食事の時刻が遅い
- 運動のし過ぎ、または無計画な運動

兆候

兆候が現れないこともあります、以下のような兆候が見られる場合があります。

- めまい、ふらつき、神経過敏症、脱力感、倦怠感
- 発汗
- 空腹感
- 不機嫌になったり、無愛想になる、頭がうまくはたらかない
- しゃべれない
- 目がかすむ
- 心拍数が増える
- 口や唇のまわりが痺れる
- 頭痛がする

Your Care

When your blood sugar is low, you need to eat or drink food with sugar. **Do not eat too much.** Your blood sugar may go too high. Eat or drink one of these:

- ½ cup or 120 milliliters of juice or soda (no diet, sugar free or calorie free drinks)
- 3 or 4 glucose tablets
- 1 tablespoon or 15 milliliters of sugar
- 1 cup or 240 milliliters of milk

Check your blood sugar in 15 minutes. If you blood sugar is still less than 70 or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.

When your blood sugar is 70 or more, you still need to eat something to keep your blood sugar from dropping again.

- If it is time for your next meal soon, eat your normal meal.
- If your next meal is more than an hour away, eat a snack. Try one of these:
 - ▶ Half a sandwich and 1 cup or 240 milliliters of milk, **or**
 - ▶ 3 crackers, 2 ounces of cheese and a small apple

To Prevent Low Blood Sugar

- Follow your meal plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss or delay meals.
- Check and record your blood sugar levels. If you have low blood sugars more than 2 times in a week, call your doctor or diabetes educator. Changes may need to be made to your diet, medicine or exercise routine.

治療

血糖値が低いときは、糖分を含む食品を摂取する必要があります。**ただし、食べ過ぎないでください。**血糖値が高くなりすぎる恐れがあります。以下のいずれかを食べるか、飲んでください。

- ½ カップまたは 120 ミリリットルのジュースまたは炭酸飲料 (ダイエット飲料、無糖飲料、ノンカロリー飲料は除く)
- 3、4 錠のブドウ糖の錠剤
- 小さじ 1 杯または 15 ミリリットルの砂糖
- 1 カップまたは 240 ミリリットルの牛乳

15 分後に血糖値を測定します。血糖値が 70 未満のままであるか、または気分がよくならないときは、リストの食品を再度摂取してください。

血糖値が 70 以上でも、血糖値が下がらないように何かを食べる必要があります。

- 次の食事の直前であれば、普通の食事をとってください。
- 次の食事まで 1 時間以上ある場合は、間食をしましょう。間食には次の食べものをお勧めします。
 - ▶ サンドイッチ半分と 1 カップまたは 240 ミリリットルの牛乳、**または**
 - ▶ クラッカー 3 枚と 2 オンスのチーズと小さなリンゴ 1 個

低血糖の予防

- 食事計画に従ってください。食事や間食を毎日同じ時刻にとります。食事を抜かしたり、遅らせないでください。
- 血糖値を測定し、記録します。週に 2 回を超える低血糖状態があった場合は、医師または糖尿病の教育専門家に連絡してください。食生活、薬、または運動習慣を変えることが必要なことがあります。

- Take your diabetes medicine as directed. Do not take extra diabetes medicine without your doctor's advice.
- Exercise regularly.
- 指示されたとおりに糖尿病の薬を飲んでください。医師からのアドバイスなしに薬を余分に服用しないでください。
- 定期的に運動しましょう。

To Stay Safe

- Keep glucose tablets and food such as crackers and juice with you at all times.
- Tell other people who work or live with you that you have diabetes and how to treat low blood sugar.
- Wear a medical bracelet or necklace to tell others that you have diabetes during a medical emergency.
- If you have Type 1 diabetes, people close to you should learn how to give a glucagon shot. Glucagon is a hormone used to raise blood sugar when a person is not alert or awake. A nurse can teach them how to give a glucagon shot.
- Call your doctor when you have frequent low blood sugars or wide swings from high to low blood sugar levels.
- Talk with your doctor and dietitian **before** starting a weight loss diet.
- Keep all your appointments with your doctor, diabetes nurse and dietitian.
- Call your doctor, nurse or dietitian with any questions or concerns.
- ブドウ糖の錠剤や、クラッカー、ジュースなどの食品を常に携帯しましょう。
- 職場の人や同居の家族に自分が糖尿病であることと、低血糖を治療する方法について話してください。
- 医療用のブレースレットやネックレスを着けて、緊急の場合に自分が糖尿病の患者であることがわかるようにしましょう。
- 1型糖尿病の場合は、近い人たちにグルカゴン注射の方法を知ってもらいましょう。グルカゴンは患者の意識がないときに血糖値を上げるために使用されるホルモン剤です。グルカゴン注射の方法については看護師が説明します。
- 頻繁に低血糖が起こるときや、血糖値の高低幅が大きいときは、医師に連絡してください。
- ダイエットを開始する**前**に医師または栄養士に相談してください。
- 医師、糖尿病専門看護師、および栄養士の予約は必ず守ってください。
- 質問や不明な事項があれば、主治医、看護師または栄養士に連絡してください。

低血糖にならないために