



糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第18号
発行日:平成30年12月20日

低血糖症状と対処法

久々にコラムを担当させて頂いて、テーマを何にするか考えてみました。基本に戻るのも大切かなと思い、低血糖をテーマにしました。

低血糖になったことがありますか？

糖尿病治療を行っている方で、内服薬の種類やインスリンの種類によっては血糖コントロールが不良でも低血糖を起こすことがあります。低血糖とは、文字通り血糖値が低い状態です。ところで正常な血糖値は覚えていますか？

体は**血糖値：70～140 mg/dl**になるように調節されています。血糖値 70 mg/dl 以下になってくるとさまざまな症状がでてきます。

●低血糖初期（血糖値：70 mg/dl 前後）

我慢できないほどの空腹感、冷や汗、動悸、眼のかすみ、不安、イライラ、ぼーっとする。

●さらに低血糖が進むと（血糖値：50 mg/dl 前後）

めまい、脱力感、強い疲労感、集中力低下、混乱、言葉が出にくい、ろれつがまわらない

●さらに危険な値まで低血糖が進むと（血糖値：30 mg/dl 以下）

意識障害、痙攣（けいれん）

症状は、人によって異なります。低血糖が疑われる時、可能であれば血糖測定してみて、どれくらいの数値でどんな症状が出るか1度確認できると、対処しやすいかもしれません。

さて、どんな時に低血糖になるのでしょうか？

糖尿病治療中の方は、低血糖になる可能性はいつでもあり得ることを覚えておいてください。ただ、無差別に起こるわけではなく、ほとんどの場合で原因があります。治療中の内服薬やインスリンの種類によって低血糖の原因が異なるので、不安な方は主治医に確認してください。

●低血糖の原因

①嘔吐下痢症状の場合も含む、食事摂取量が減った時。

糖尿病薬は食事摂取量に合わせて調節されています。

血糖コントロールが悪いからと言って、食事を減らすと低血糖を起こすことがあります。血糖コントロールが悪い時は、間食が増えていることが多いので、まずは間食を減らすようにしましょう。

嘔吐下痢の時にはシックデイになりますので、シックデイ対応を主治医に



確認しておいてください。

②いつも以上に運動した時。

運動をすると筋肉で糖分を消費するため低血糖を起こすことがあります。特に日頃あまり運動されない場合、運動中にしんどくなると、運動が原因か低血糖が原因かわかりにくいことがあります。運動する時には低血糖対策も忘れないようにしましょう。また、運動後の低血糖は運動中や運動直後以外に、夜間に起こすことがあります。良く体を動かした日は、枕元にブドウ糖を用意しておいてください。

③飲酒時。

アルコールは胃や小腸で速やかに吸収されますが、アルコールは有毒であるため、体は糖代謝よりアルコール代謝を優先させます。結果、食事で摂取した炭水化物がグルコースに分解・吸収されるのが遅延し低血糖を起こすことがあります。飲酒して食事を摂取しない場合はより低血糖になりやすくなります。酔っ払いと低血糖は症状が似ている部分もあり、判別困難です。血糖コントロール不良の場合は禁酒が原則です。焼酎なら飲んでいいとかはないですよ。



④食事の時間がずれた時。

冠婚葬祭、外出時に多いです。食事時間がずれたり、食事が抜けた場合には低血糖を起こすことがあります。外出前にハンカチ、ティッシュ、財布、鍵、ブドウ糖を忘れないようにしましょう。

⑤薬の内服間違い、インスリン単位・種類間違いをした時

忙しい時、体調不良時などは間違えることもあると思います。間違えてしまった場合には血糖値が変動する可能性が高いので、低血糖処置が出来るように準備しておきましょう。また、間違いが起こりにくい対策をとることも大切です。テレビを見ながら、電話をしながらなどのながら内服、ながらインスリンはしないようにしましょう。インスリンを用意する時には単位を声に出して確認することも1つの方法です。内服薬は1週間の内服をセットしたり、内服後にカレンダーに◎印をつける方法もあります。自分に合った方法を実施しましょう。間違いは誰でもあり得ます。自分は大丈夫と過信しないことが大切だと思います。

低血糖症状対処療法は大丈夫ですか？

低血糖の時にはブドウ糖を10-20g 摂取しましょう。

ブドウ糖は糖尿病薬を調剤薬局で貰う時に無料で貰えます。家の在庫、消費期限を確認しておきましょう。

(糖尿病内科医師 平岡 佐知子)



糖尿病ウォークラリー



10月14日、晴天に恵まれ、第19回ひろしま糖尿病ウォークラリーが広島中央公園で開催され、マツダ病院からも多くの三ツ矢会会員の方とそのご家族が参加されました。

私自身は初めての参加でしたが、秋晴れの中でいつもと違う景色を見ながら行う体操はとても気持ちよく、体を動かすことが楽しく感じる、充実した1日でした。

ウォークラリーは、血糖測定、血圧測定の後、3kmチームと5kmチームに分かれ、医師を含めた病院スタッフとともに体調に気を配りながらウォーキングを行います。また途中、糖尿病に関するクイズやゲームを行いながら楽しく行うことができます。昼食はお弁当が用意されており、管理栄養士の食事指導も受けることができました。



お弁当の内容は、カロリーによって量の工夫をされていましたが、砂糖の代わりに甘味料を使用したちらし寿司や、天ぷらなどもあり豪華でした。また野菜もしっかり摂取できる献立で、糖質や脂質の多い市販のお弁当とは違い、安心して食べることのできる充実した内容で、とてもおいしかったです。また、参加者の方と糖尿病以外の話にも花が咲き、趣味や特技の話もたくさん聞くことができました。

病院とは違う場所で、患者さん同士やスタッフと意見を交わすことで病气と前向きに向き合えるヒントが見つかる大変良い機会になると感じました。最後に余談ですが、マツダ病院3km、5kmチームともにブービー賞を取り、笑いが生まれたウォークラリーでした。

とても楽しかったので、まだ参加されたことのない方はぜひ参加してみてくださいね。

(5階病棟看護師 中川 由佳)

寒い冬に負けない元気な体をつくる！

私たちの体をつくる大事な栄養素のひとつがたんぱく質です。このたんぱく質を構成しているのは、わずか20種類のアミノ酸です。アミノ酸には体内で合成できるアミノ酸と合成できないアミノ酸とがあり、後者の体内で合成できないアミノ酸は、食品から必ず摂取しなければならず「必須アミノ酸」と呼ばれます。食品に含まれる「必須アミノ酸」の量（割合）はたんぱく質の「質」と関係しており、「必須アミノ酸」がバランスよく含まれているものを「良質たんぱく質」といいます。「良質たんぱく質」を摂取することは、私達の健康を保つ上でとても大切です。特に次のような効果が期待できます。



筋力アップ

筋肉はたんぱく質を材料にして作られていますので、運動後は「良質たんぱく質」を摂取することで効率的に筋肉をつけることができます。

筋肉がつくということは基礎代謝の維持・向上にも役立ちます。

免疫力アップ

体内の免疫細胞や血液のヘモグロビンなどもたんぱく質から作られています。

たんぱく質が不足すると、免疫力が落ちて病気や貧血になったりします。

美肌アップ

コラーゲンをはじめとした肌の組織や、体の様々な代謝に関わる酵素もたんぱく質から作られていますので、「良質たんぱく質」を摂取することは美容にも役立ちます。

ハリのあるお肌の形成には、食事ですっかりと「良質たんぱく質」を摂取することが効果的です。

大切なことは朝・昼・夕の3食とも、「良質たんぱく質」を含む食品を適量取り入れるということです。

体の筋肉は常に合成と分解を繰り返しており、たんぱく質が足りなくなると分解の方ばかりが進んでしまいますし、逆に1回の食事で沢山摂取したとしても吸収できるたんぱく質の量は限られている為です。

「良質たんぱく質」をこまめに取り入れて、寒い冬に負けない健康な体づくりに役立てましょう。

但し、たんぱく質の必要量も個人個人の、体格、年齢、性別、病態などにより異なりますので必ず医師の指示に従ってくださいね。



参考文献：吉田勉 監修：「わかりやすい食品機能栄養学」．三共出版，2010．木元幸一・後藤潔 編：「生化学」．建帛社，2009．

(管理栄養士 平野 容子)



スタッフ紹介

こんにちは。6階病棟看護師の木村です。

2018年に広島県糖尿病療養指導士の資格を取得し、

三ツ矢会に入りました。

糖尿病療養指導士の資格を取得しようと思ったきっかけは、

5階病棟に勤務していた時に、糖尿病教育入院の患者さんに対し、

自信を持って指導ができるようになりたいと思ったことです。

そして、糖尿病療養指導士の資格を取るぞ!!

と思ったその年に6階病棟へ異動となってしまいました。

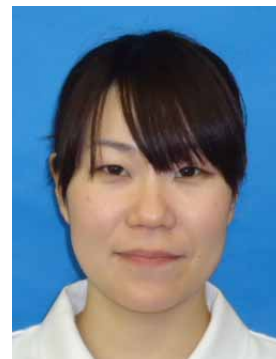
整形外科病棟でも糖尿病の知識は患者さんのケアに役立っており、

取得して良かったなと思っています。

これからも辻先生、平岡先生にご指導頂きながら、糖尿病生活指導のエキスパート

として経験を積み、皆さんのお役に立てればと思っています。

見かけたら声を掛けてくださいね。どうぞ宜しくお願いします。



(6階看護師 木村 香奈子)