

## 9.「低血糖」とは？ 9.什么是“低血糖”？

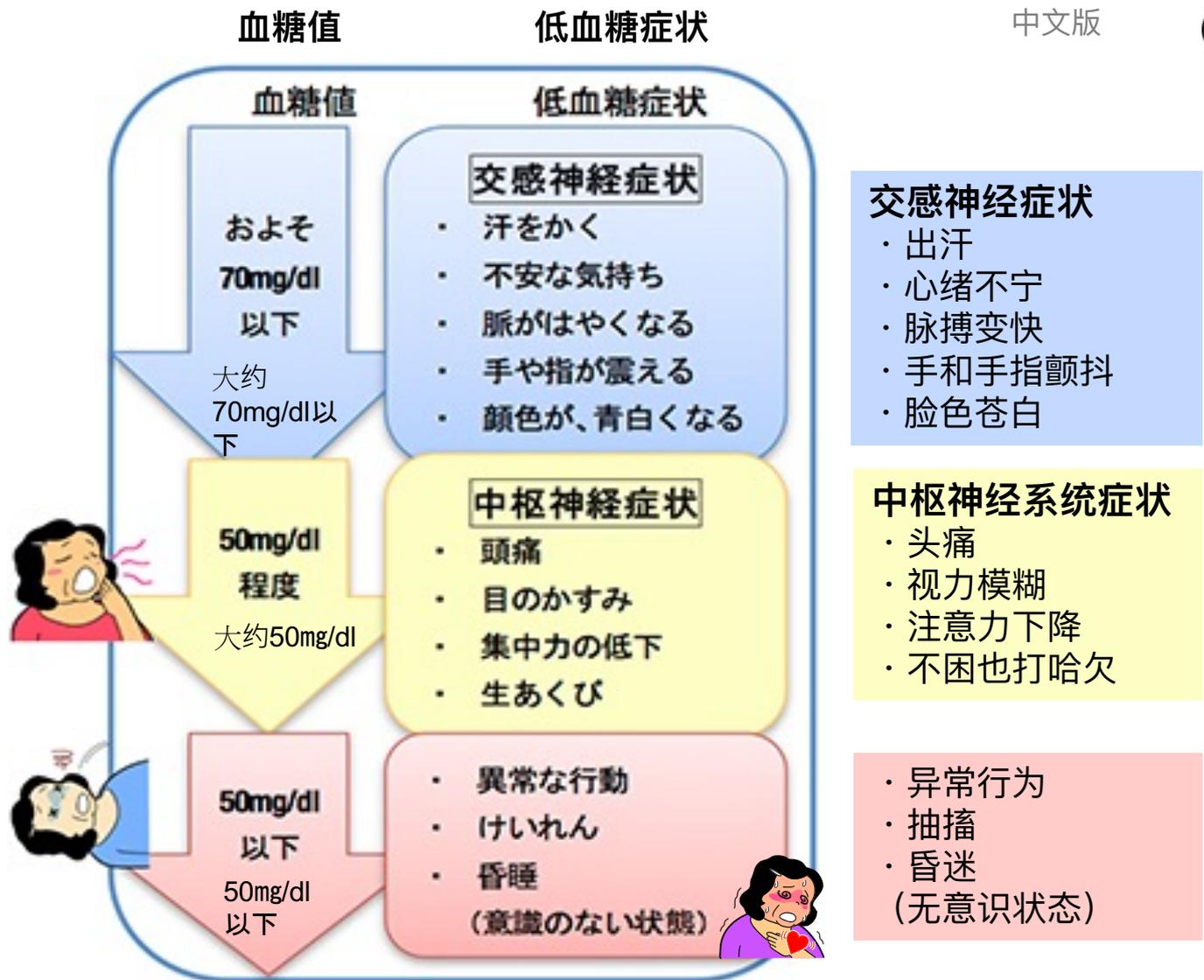
### ★「低血糖」とは 什么是“低血糖”？



糖尿病の薬によって血糖値が70mg/dLを下回る  
ことです  
因糖尿病药物而导致血糖值低于  
70mg/dL的现象。

### ★低血糖症状とは 什么是低血糖症状？

- 血糖値が下がると、下の絵のような症状になります。症状がでたら早く対応しましょう。  
血糖値下降时，会出现如下图所示的症状。如果出现症状，请立即进行应对。
- 無自覚性低血糖**：血糖値が70mg/dLを下回っても症状がなく、突然重い中枢神経症状（意識がなくなるなど）が出る  
**不覚性低血糖**：即使血糖値低于70mg/dL也没有任何症状，且会突然出现严重的中枢神经系统症状（意识丧失等）
- 普段の血糖が高い人は、血糖値が100mg/dL前後でも低血糖症状が起きる  
平时血糖较高的人，血糖值在100mg/dL左右时也会出现低血糖症状



**交感神经症状**

- ・ 出汗
- ・ 心绪不宁
- ・ 脉搏变快
- ・ 手和手指颤抖
- ・ 脸色苍白

**中枢神经系统症状**

- ・ 头痛
- ・ 视力模糊
- ・ 注意力下降
- ・ 不困也打哈欠

- ・ 异常行为
- ・ 抽搐
- ・ 昏迷  
(无意识状态)

★低血糖の原因  
低血糖的原因

- ・ 薬やインスリンの量が多い  
药物或胰岛素的量过多
- ・ いつもより食事の時間が遅い  
用餐时间比平时晚
- ・ いつもより食事の量が少ない  
进食量比平时少
- ・ 激しい、長い運動をしている間や、その運動後  
进行剧烈、长时间的运动时或运动后
- ・ 飲酒や入浴時  
喝酒或泡澡时
- ・ 体重が減るなどして、薬がよく効くようになった  
体重减轻后药效变得更好

9.「低血糖」とは？  
9.什么是“低血糖”？

## ★対応の方法 应对方法

### • 意識がある場合 有意识的状态时

- ① ブドウ糖5～10g (砂糖は10～20g) を飲む。  
喝5-10克葡萄糖水 (砂糖10-20克)。  
ブドウ糖を含むジュース 150～200mLでもよい。  
也可以喝150-200毫升含有葡萄糖的果汁。



- ※  $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬を飲んでいる人は必ずブドウ糖を選ぶ。  
服用 $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂的人请务必选择葡萄糖。  
※ チョコレートなど脂肪分が多いものは糖の吸収が遅いので、  
緊急時はブドウ糖や砂糖がよい。  
巧克力等高脂肪食物其糖分吸收的速度缓慢，  
所以紧急情况下建议使用葡萄糖或砂糖。

- ② 15分後にまだ症状があれば、もう一度①をする。  
如果15分钟后仍有症状，请再次进行①。  
③ ①を2回しても症状がよくなる時は病院へ連絡して、病院へ行く。  
如果重复①两次后症状仍未改善，请联系医院并前往医院。

(注) ブドウ糖を飲むだけでは、低血糖から一度回復しても、その後にまた血糖値が下がることがあります。そのため、食事をとりましょう。次の食事まで時間があく場合は、おにぎり1個やパン1枚、クラッカー数枚などの炭水化物を食べ、低血糖がないか注意して様子を見て下さい。

(注) 在只喝葡萄糖的情况下，即使低血糖一度改善，血糖值在之后也可能再次下降。因此应该进餐。如果离下一次进餐时间还早，请吃1个饭团、1片面包或几片饼干等，并注意是否未出现低血糖。

### • 意識がなく、周りの人が対応する場合 失去意识，由周围的人帮忙的情况



ブドウ糖を水に溶かして、患者さんのくちびると歯ぐきの間に塗る。グルカゴン（血糖を上げる薬：注射/点鼻）を医師から処方されている場合は、使用する。  
将葡萄糖溶解在水中，然后涂抹在患者的嘴唇和牙龈之间。如果医生开了胰高血糖素（一种提高血糖的药物：注射/滴鼻），请使用该药物。



## ★低血糖を繰り返さないために 为了避免反复出现低血糖

- 糖尿病の薬を正しい方法で使う。  
应正确使用糖尿病药物。
- ブドウ糖を持ち歩く。  
随身携带葡萄糖。
- 規則正しい生活を心がける。  
厉行规律的生活作息。
- 低血糖や低血糖のような症状があったことを、病院の先生に伝える。  
告诉医生自己有过低血糖或类似低血糖的症状。
- 家族やいつも近くにいる人に症状や対応の方法を伝え、協力してもらう。  
将症状及应对方法告知家人和身边的人，请他们配合。
- 糖尿病カードを持ち歩く。  
随身携带糖尿病卡。
- 自動車を運転する人は、  
ブドウ糖を多く含む食品を車内に置いておく。  
开车的人,应在车内备放含有多量葡萄糖的食物。

