

お薬のしおり

糖尿病と低血糖 No.114 (H23.7)

東京医科大学病院 薬剤部

「^{ていけつとう}低血糖」という言葉を聞いて、具体的にどのような症状が出るかわかりますか？低血糖とは血液中のブドウ糖の値（^{けつとうち}血糖値）が^{いちじるしく}著しく下がってしまうことをいいます。低血糖は特に糖尿病の治療を受けられている方で、様々な要因が重なって起こり、放っておくと意識を失ってしまう可能性もあります。低血糖の初期にはどのような症状が出て、どのように対応したらよいか確認してみましょう。

糖尿病とは、インスリンの量や作用が不足して高血糖状態が続く病気です。この高血糖を治すのが糖尿病の治療ですが、それには血糖を下げる飲み薬やインスリンが使われます。これらが効き過ぎて血糖が下がり過ぎてしまうことがあるのです。効き過ぎてしまう原因は大きく分けて4つあります。

- ① 不適切な^{せつしゆ}食事摂取：食事を抜いたり、量が少ない場合、他に食事時間の遅れも低血糖の誘因になります。特に食前のインスリン注射を打った後や^{そつこう}速効型インスリン分泌促進薬（スターシス・ファスティック）を飲んだ後、すぐに食事が摂れなかった時に起こります。血糖値が上がっていないのにも関わらずインスリンが効いてしまうためです。
- ② ^{かど}過度な運動：普段より激しい運動をした時です。運動により薬やインスリンの効きがよくなるため、運動時だけでなく夜中など運動後時間が経ってから低血糖を起こすこともあるので丸一日は注意が必要です。
- ③ 経口血糖降下薬：血糖値を下げる薬を間違えて多く飲んだ時です。^{じんきのう}腎機能が低下していると薬が体内に^{ちくせき}蓄積し、低血糖が持続することもあります。
- ④ 不適切なインスリン注射：インスリンの量や種類の間違い、混ぜてから使用しなければいけないインスリン製剤をよく混ぜない、注射部位をもむ、注射直後に運動をするなど不



適切な注射手技が原因となります。

では、低血糖になるとどのような症状がでてくるのでしょうか。通常空腹時の血糖値は100mg/dL前後です。血糖値が70mg/dL以下になると異常な空腹感が現れ、動悸、震え、吐き気、不安感などの症状が出てきます。これらは自律神経の症状で、これ以上血糖が下がると中枢神経の機能も低下してしまい危険だという警告症状でもあります。さらに血糖値が50mg/dL以下に低下してしまうと中枢神経の症状が出てきます。集中力の低下、脱力、眠気、取り乱す、ろれつが回らないなどの症状です。これらは、ブドウ糖の不足によって脳細胞が正常に活動しなくなっていることを示します。これを放置しておくと、意識障害が起こり、自分では対応できなくなってしまいます。さらに進むと低血糖昏睡に陥り、最悪のケースではそのまま死に至ることもあります。

これらの症状は、個人差があり、だれでも同じような順序で出るわけではありませんので、低血糖を経験したらそのときの血糖値と症状をよく覚えておきましょう。次に低血糖になった時に素早く対応できるようになります。また、「無自覚性低血糖」といい、一度高度の低血糖を起こしたり、糖尿病の合併症で自律神経が障害されていたりする場合は、低血糖の警告症状がでない場合があります。意識障害のほうから先に起こってしまう場合などは注意が必要です。

実際に低血糖が起こった際は、まずブドウ糖5~10gを飲み込みしばらく安静にします。15分たっても回復しない場合は再度同じ量を飲みます。あめや氷砂糖では溶けにくかったり吸収が遅かったりするのを好ましくありません。もしも手元にブドウ糖がない場合は、糖分の入ったジュースで構いません。しかし、糖尿病のお薬のうち α -グルコシダーゼ阻害薬（グルコバイ、ベイスン、セイブルなど）を飲んでいる方は、ブドウ糖以外の砂糖だと吸収されるのに多くの時間がかかり、低血糖がなかなか改善されません。そのため、必ずブドウ糖を携帯し飲みましょう。ブドウ糖は当院地下の売店や街の薬局などで購入することができます。

外出先で周囲に自分が糖尿病であることを知っている人がいないときに、低血糖で意識障害を起こすこともあります。そんな場合に備えて自分が糖尿病であることや氏名、自宅・病院の連絡先がわかるようなメモを携帯しましょう。そして、低血糖対策の知識を十分身につけ、規則正しい生活を心がけましょう。