

65歳以上の糖尿病患者さんが日頃から気をつけること【低血糖編】

# 低血糖にならない生活をしましょう!

監修：東京都健康長寿医療センター 内科総括部長 荒木 厚 先生

## 低血糖の怖さをご存知ですか？

- 低血糖が続くと・**昏睡や脳の障害**
  - ・**転倒による骨折**
  - さらには・**心筋梗塞、不整脈、狭心症**
  - ・**認知症**
  - ・**うつ病**
- のリスク上昇の原因となります。

低血糖が起こると、「体がふらふらしている」、「めまいや頭がくらくらする」、「脱力感がある」、「いつもより目がかすむ」、などの症状が出ますが、高齢者では、これらの症状を感じにくくなり、気づいたときには重症化していることがあります。特に、以下のような食事量や運動量が普段と違う場合には要注意です。

- ・**普段より激しい運動をしたとき**
- ・**畠仕事などの作業を長時間行ったとき**
- ・**食事の量がいつもよりも少なかったとき**
- ・**下痢や嘔吐のとき**

裏面もご覧ください

高齢者では低血糖が起こっても、気づきにくいと言われており、寝ている間に低血糖が起こっていることもあります。以下のような異変があった場合には、身近にいるご家族の方にすぐに注意してもらうように伝えておきましょう。

## 低血糖チェックリスト

- 体がふらふらしている
- めまいや頭がくらくらする
- 脱力感がある
- いつもより目がかすむ
- 言葉が出づらい
- ろれつが回らない
- 物事に集中できない
- うとうとしている

このような症状に気がついたら、すぐにブドウ糖、またはブドウ糖を含む飲料水などのいずれかをとり、医療機関にご相談ください。

