

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・<sup>こんすい</sup>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
- ・畑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
- ・下痢や嘔吐おうとのとき

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お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。

