

# 低血糖とその対処



## 1. 自分で対処できるケース

※ブドウ糖10～15g（なければ砂糖・角砂糖2～3個）を口にする。  
この時に余裕があれば自分で血糖値を測り、低血糖を確認しましょう。

※ブドウ糖を飲み込んだら、しばらく安静にしています。

※15分程たっても回復しない場合は、さらにブドウ糖を同量追加します

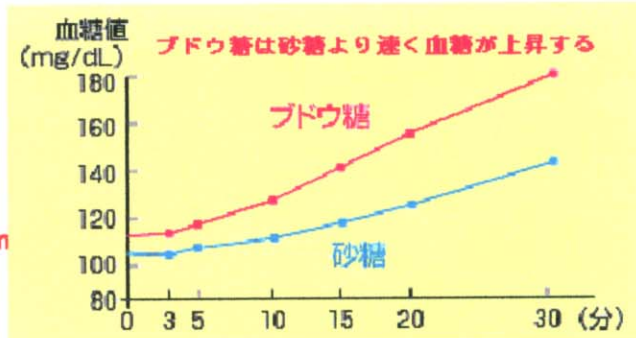
※車を運転中に低血糖ではないかと思ったら、周囲の安全を確認して直ちに車を路肩に止めてください。我慢していると、注意力が鈍くなったり、ブレーキのタイミングが遅くなったり、手足をうごかせなくなったりするので、自己の原因となります。また、低血糖になりそうな予感がするような日は、車を使わないほうが無難でしょう。

※症状が治ったら、食事をするか、糖質の多い食品（おにぎり1個・食パン1枚）をとって下さい。

もうすぐ食事だからそれまで我慢しようなどと考え対処を遅らせると、より危険な状態に至る可能性があります。糖分をとり、一時的に多少高血糖になったとしても、低血糖を放置するよりはずっと安全なのです。

### ※ブドウ糖を身に付けましょう※

あめや氷砂糖や角砂糖でも血糖値を上げる事はできますが、なによりも溶けやすく吸収の早いブドウ糖がおすすめです。もし手元にブドウ糖がない場合は、**市販のジュースを飲むことです。ブドウ糖が含まれているもので、150～200m**を飲用します。ただし、ダイエット飲料は役に立ちません。



**チョコレート**や**あめ**は吸収されるのに砂糖より少し時間がかかってしまいますから、砂糖のほうがいいですが、他に無い場合は食べましょう。

### おすすめ市販飲料

	ブドウ糖含量
ファンタグレープ	20g (350ml)
ファンタオレンジ	19g (350ml)
コココーラ	16g (350ml)
カルピスウォーター	15g (350ml)
ポカリスエット	5.4g (340ml)

### ※補食について※

スポーツなどで普段より運動量が多くなる事が分かっている時には、事前に指示カロリー以外の補食をとりましょう。通常1単位(80kcal)程度で、パンなどの分解の遅い炭水化物の食品を食べます。運動が長期に及ぶ場合は、数時間おきに補食をとる必要も出てきます。