

# 高血糖と低血糖どちらが怖い？

低血糖は適切な対処をしないと命にかかわる可能性があります。

高血糖の状態はすぐに命に直結することはまれですが、低血糖は重症化すると意識消失や昏睡を起こすことがあります。また無自覚の低血糖もあり重症化するまで気づかないこともあります。低血糖について症状や原因を正しく理解し予防する事が大切です。

低血糖とは？血糖値が下がりすぎてしまった状態のことです。

血糖値  
(mg/dl)

## 低血糖の症状

- 70 空腹感・体のだるさ・脱力感
- 60 動悸・手の震え・冷汗・吐き気
- 50 頭痛・眠気(生あくび)・疲労感・
- 40 集中力低下・目のかすみ
- 30 意識がもうろう・異常行動・
- けいれん



低血糖は急激に下がることもあります。

低血糖の症状は人それぞれ違います。この通りに症状が現れるわけではありません。

低血糖症状が起こる血糖値には個人差があります。自分の症状をよく理解しておきましょう！

## 気づかないうちに低血糖を起こしているかもしれません！

### 夜間低血糖

睡眠中に血糖値が低下する状態です。  
症状：寝汗、起床時の体のだるさ、発汗、夜間覚醒など

### 無自覚性低血糖

血糖値が下がっても低血糖症状が現れず、そのまま血糖値が下がり意識障害や重篤な症状が突然現れます。

低血糖を繰り返すと、低血糖に気づく力が鈍くなり「重症低血糖」になる可能性が高くなります。



低血糖になったらブドウ糖 10gやブドウ糖を含む飲み物、約 200ml 摂取しましょう。症状や対処法をしっかり理解しておきましょう。



## チョコレート比べてみました

ミルクチョコと高カカオチョコ (約 5g/枚)

	ミルク チョコレート	72%カカオ チョコレート
エネルギー	26kcal	28kcal
糖質	2.28g	1.6g
脂質	1.71g	2.0g
たんぱく質	0.35g	0.5g
カカオポリフェノール (推定値)	32mg	127mg

高カカオチョコは食前に食べるとその後の食後血糖の急上昇を緩やかにする効果がありますが、食べ過ぎには要注意です。多くても1日5枚程度にしましょう。

## 外来糖尿病教室の お知らせ

2月4日(火曜日)  
13:00~14:00

「低血糖とシックデイ」  
「これは食べて  
良かろうか？」  
予約・お問い合わせ  
内科外来

# 健康新聞

2025年  
2月号



梅のつぼみが春を知らせる季節となりました。春の訪れを待ちわびながら、元気に過ごしましょう。

筑後市立病院  
糖尿病委員会発行

## 低血糖と車の運転

空腹時や運動後は運転中に血糖が下がることがあります。血糖値が十分上昇したのを確認して確認して運転しましょう。

## 試食会のお知らせ

2月27日(木曜日)  
12:30~13:30  
ひと工夫された美味しい糖尿病食をお楽しみください♪ミニレクチャー付きです。  
参加費：550円  
予約・お問い合わせ  
0942-53-7511  
栄養管理室