

糖尿病治療を受けている
患者さんご家族へ

低血糖に備えよう



低血糖と重症低血糖って？

低血糖は、血糖値が正常な範囲より低くなった状態（およそ70mg/dL未満）のことをいいます。なかでも「回復に他の人の助けが必要な低血糖」のことを「重症低血糖」といいます¹⁾。

低血糖の代表的な症状をお伝えします

低血糖の症状は血糖値の低下にともない下図のように進行します。あらわれる症状には個人差があります。

低血糖
の程度

軽度



おなかが
すく



やる気が
起きない



だるい



作業に集中
できない



冷や汗が
出る



ドキドキする



ふるえる



顔色がわるい



ほてる



いつもと違う
言動や行動をとる



意識が
もうろうとする



けいれんする



意識を失う

重度

重症
低血糖

（回復に
他の人の
助けが
必要な
低血糖）

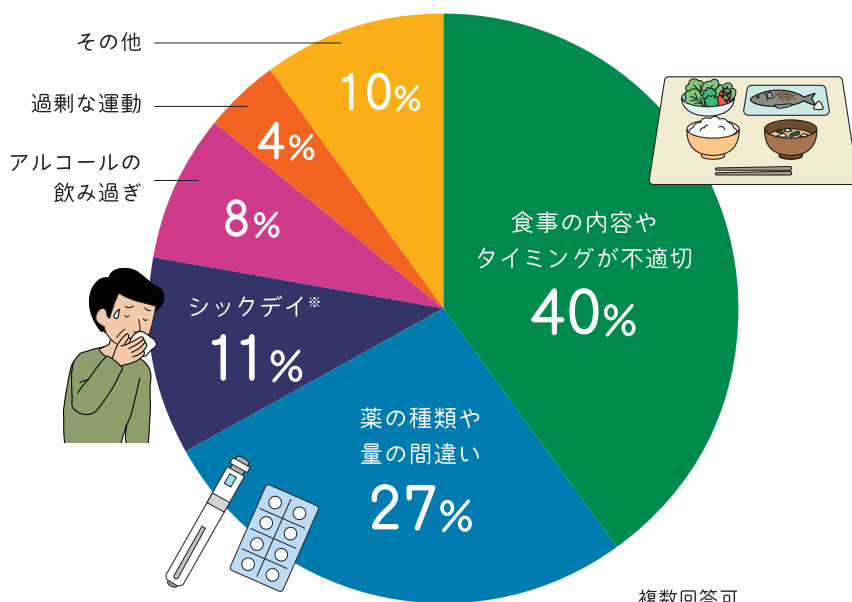
1) 日本糖尿病学会 編・著、「糖尿病診療ガイドライン2024」, 南江堂, 2024

重症低血糖はなぜ起こるの？

低血糖は、思いがけないことで重症化してしまうことがあり、自宅や外出中、学校、勤務先でも発生する可能性があります¹⁾。どこで起きてでも対処できるよう日頃から備えておくことが重要です。

重症低血糖が起こる原因は下図のとおり「食事の内容が不適切(炭水化物が少ないなど)」や「食事のタイミングが不適切(食事時間の遅れなど)」「アルコールの飲み過ぎ」「過剰な運動」など約半数が普段の生活に関連していました²⁾。

重症低血糖に影響したと医師が判断した要因²⁾



*糖尿病の患者さんが感染症などによる発熱や下痢、おう吐、または食欲不振のため食事がとれない状態

自覚症状が無くなる低血糖って？

適切な対処ができない理由の一つとして、無自覚性低血糖があげられます。無自覚性低血糖は、低血糖の症状を認識できなくなる、すなわち「低血糖に気付く力」が鈍くなった状態のことをいいます。無自覚性低血糖は、低血糖をくりかえす患者さんに多くみられることがわかっています³⁻⁵⁾。

1) 田中理恵ら, 糖尿病, 2018; 61(2): 51-58

2) 日本糖尿病学会「糖尿病治療に関連した重症低血糖の調査委員会報告」, 糖尿病, 2017; 60(12):826-842

3) Ma Y et al. J Clin Invest. 2018; 128(9):3866-3871

4) Frier BM. Nat Rev Endocrinol. 2014; 10(12):711-722

5) 島津章, 日本内科学会雑誌, 2016; 105(4):683-689

(重症)低血糖が 起こったときの備えと対処法って？

低血糖の対処法は、患者さんの状態によって異なります。
もしものときに備えて対処法を知っておきましょう。

低血糖を疑う症状が起こった

低血糖を疑う症状が現れた場合は、血糖測定が可能であれば血糖測定を行うことが望ましいです。
現れる症状には個人差があります。代表的な症状については本冊子のP2をご参照ください。

●意識ははっきり
している？

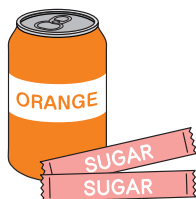
●くちから糖分を
とれる？

●患者さん自身で
対処できる？

はい

患者さん自身が
くちから糖分をとる

ブドウ糖 (10g)、
ブドウ糖を含む
清涼飲料水
(150~200mL)、
砂糖 (20g) など
のいずれか



いいえ
(重症低血糖が
起こった)

看護者(家族など)が患者さんに
グルカゴンを投与する

グルカゴンのお薬
(血糖値を上げるホルモン)



注射薬



点鼻薬



(重症)低血糖の備え(ブドウ糖やグルカゴンのお薬)の要否や対処法について
主治医に相談してみましょう。また、ご家族など身近な人と話し合い、対処法と
備えについて一緒に学びましょう。

医療機関名:

詳細は患者さんと一般向け
WEBサイトをご覧ください。



公益社団法人 日本糖尿病協会 検証済み

2025年1月作成

MI-JP-BAQ-018

グローバルレギュラトリパートナーズ合同会社