

❖ お薬手帳用シールの例

こんな症状は低血糖かも

冷や汗, 不安, 動悸, 頻脈, 激しい空腹感, 手指振戦 (手指のふるえ), 顔面蒼白など

低血糖になってしまったら

- ①ブドウ糖5~10g, またはブドウ糖を含む飲料150~200mLを摂取する(砂糖なら10~20gに相当)。
 - ②約15分たっても低血糖が続いているときは, もう一度, 同じ量のブドウ糖を摂取する。
- ・αグルコシダーゼ阻害薬を併用している人は必ずブドウ糖を摂りましょう。
 - ・意識レベルが低下するほどの低血糖を来したときは, 必ず医療機関で治療を受けましょう。
 - ◆あらかじめ, ブドウ糖を用意しておきましょう。

インスリンを打つときは

- ・懸濁製剤は, 均一に混和する。
- ・同じ場所に打ち続けない。
- ・皮下に注射する。
- ・針を皮下から抜くまでは注入ボタンを離さない。

喫煙習慣の変化は必ずお伝えください

喫煙者では, ニコチンが末梢血管を収縮させるため, インスリンの吸収が抑えられ, インスリンの量が多くなっている可能性があります。禁煙によりインスリンの注射が効きすぎることがあるかもしれません。

こんなときは低血糖になりやすい

食事量がいつもより少ない, 食事時間が遅れた, いつもより強く長い身体活動の最中・運動後・その夜および翌日の早朝, 飲酒時など

発熱・下痢・嘔吐があるときは

- ・水分を十分に摂り, 脱水を防ぐ。
- ・食欲がなくても, 口当たりがよく, 消化のよい食物(おかゆ, ジュース, アイスcreamなど)を選び, できるだけ食べるように心がける。
- ・インスリンは, 自己判断で中止しない。

インスリンの保管は

- ・未使用のものは, 冷蔵庫に食品と分けて保存。
- ・絶対に冷凍はしない。
- (注意) 一度凍ったインスリンは絶対に使用しない。
- ・使用を始めたら室温保存(室温でも4週間程度は安定)。
- ・高温, 直射日光は避ける。

「血糖値が気になり始めた方」の特定保健用食品は 摂取前に, 医師・薬剤師に相談を

糖質の吸収を遅らせる作用があるため, 低血糖を起こす可能性も考えられます。

解熱鎮痛薬に注意

- ・アスピリンなどは血糖降下作用があるため, インスリンの作用が増強することが考えられます。



他の科を受診するとき, OTC薬を買うときなどは, 医師・薬剤師に, インスリンを使っていることを伝えましょう。

無自覚低血糖に注意

低血糖の自覚症状がなく, 突然意識低下を経験したことのある人は, こまめに血糖値を測定しましょう。