

## 無自覚性低血糖と運転

- 「無自覚性低血糖」とは、血糖値が下がっても低血糖症状があらわれず、意識障害や昏睡などに突然になってしまう低血糖です。
- 低血糖を繰り返すことが、原因としてあげられます。
- 無自覚性低血糖を繰り返し起こしている場合は、一定期間、低血糖を起こさないように心掛け、低血糖へ体が反応するようにしていくことが大切です。
- 特に、自動車などを運転する場合などで「無自覚性低血糖」の有無が問題になります。運転中に無自覚性低血糖が起こると、事故に結びつくので、細心の注意が必要です。
- 自動車運転免許を取得または更新する際には、低血糖を起こさないように自己管理が来ているかが重要になります。  
(無自覚性低血糖がある場合は、道路交通法により申告が必要)
- 「無自覚性低血糖」がある方は、自動車の運転について主治医に相談しましょう。



### 運転時の注意点

無自覚性低血糖の有無に関わらず大切です

- 砂糖またはブドウ糖を携帯しましょう。
- 低血糖になりやすい時間帯や状況での運転は避けるか、糖質を摂取してから運転しましょう
- 血糖測定器がある場合は、運転前に必ず血糖値の測定をしましょう。血糖値 < 100 mg/dL の場合は、砂糖またはブドウ糖を摂取してから運転をしましょう。
- 運転中に低血糖症状が出現したら、車を路肩などに止めて処置をしましょう。血糖値と低血糖症状が回復するまでは、絶対に運転を再開してはいけません。



# 低血糖

## 低血糖の主な症状

- 血糖値 70mg/dL以下を低血糖と診断し、対応します。

### 【血糖値】

70

- 症状には個人差があります。
- 自分の症状を理解しておきましょう。

60

発汗、手のふるえ、動悸、むかつき、頭痛、不安感、熱感、空腹感、頭痛



通常の疲労感などと混同しやすいため見過ごさないように注意が必要

50



眠気、脱力、めまい、疲労感、集中力低下、目のかすみ、時間や場所が分からない、抑うつ、不機嫌になる、攻撃的になる

40

30

痙攣、一時的な麻痺症状、意識消失、昏睡



救急車ですぐに病院に！

- 低血糖が頻回におこる場合も早めの受診が必要です。
- 夜間にも知らない間に低血糖になっている場合もあります。血糖測定ができるかたは夜間にも測定してみましょう。

## 低血糖の対応

低血糖の時は、症状が無くても対応が必要です。

### ● 砂糖20gまたはブドウ糖10g内服

15分経っても症状が良くならないときは、もう一度砂糖またはブドウ糖を追加します。



### ● 次の食事までに1時間以上ある場合

砂糖20gを飲んで、さらに炭水化物(小さいおにぎりやクラッカーなど)を80kcal程度食べましょう。

### ● αグルコシダーゼ阻害薬を内服されている方

砂糖ではなくブドウ糖10gを内服しましょう

- 低血糖はいつ起こるか分からないので、砂糖を常に携帯しておきましょう。
- 万が一、砂糖がない場合は、砂糖入りのジュースでも代用可能(150~200mL)です。
- 血糖測定ができるかたは、おかしいなと感じたら測定をしましょう。
- 家族や周囲のひとにも低血糖の症状や対処法を知ってもらうことが大切です。

## 低血糖にならないために

低血糖は次の場合になりやすいですので注意しましょう

- 食事の前、食事の主食量が少ないとき
- 激しく動いた後、動いた日の夜間
- 薬の量を間違えたとき