

低血糖のときに、すること

血糖が下がりすぎる「低血糖」は、血糖を下げる薬の副作用として起こります。血糖値が 70 mg/dL 未満のとき、または症状があるときは、低血糖として対応します。ブドウ糖をすぐにとることが大切です。



こんな症状が出ます

- ・はじめに: 冷や汗、手のふるえ、動悸（どうき）、強い空腹感、吐き気、不安感、頭痛
- ・さらに下がると: 眠気、脱力、めまい、集中できない、目がかすむ、ぼんやりする
- ・放っておくと: けいれん、意識を失う

高齢の方は冷や汗などが出にくく、ぼんやりする、様子がおかしい、といった変化だけのことがあります。夜の低血糖は、悪夢や起きたときの頭痛で気づくことがあります。

すぐすること

- ・できれば血糖を測ります。測れなくても、症状があればすぐに対応します
- ・ブドウ糖を 5~10 g とります。砂糖や糖分の入った飲み物でも構いませんが、ブドウ糖以外は効き始めが遅れることがあります
- ・食事の直前に飲む薬（α-グルコシダーゼ阻害薬: アカルボース、ボグリボース、ミグリトール。お薬手帳で確認できます）を使っている方は、砂糖では効きにくいので、必ずブドウ糖をとります
- ・いったん良くなっても、ぶり返したり長引いたりすることがあります。しばらく様子を見てください
- ・口からとれないときは、家族はグルカゴン（注射または点鼻の薬）があればそれを使い、すぐに救急車を呼んでください

車の運転と、ご家族へ

近い距離でも、運転の前に血糖を測ってください。高い所での作業や機械の操作も同じです。重い低血糖を起こしたことがある方は事故の危険が高く、運転免許の取得・更新のときは低血糖について正しく申告する決まりです。

ご家族には、症状と対処、ブドウ糖の置き場所、グルカゴンの使い方を伝えておいてください。

こんなときは相談してください

- ・人の助けが必要なほどの低血糖を起こしたときは、回復しても受診し、担当医に伝えてください（薬の見直しが必要です）
- ・低血糖をくり返す、決まった時間帯に起こる、症状がないのに低い値が出る、といったとき

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本糖尿病学会「糖尿病診療ガイドライン2024」20章 糖尿病における急性代謝失調・シックデイ

<https://www.jds.or.jp/uploads/files/publications/gl2024/20.pdf> / 日本糖尿病学会「糖尿病診療ガイドライン2024」（刊行物ページ）

https://www.jds.or.jp/modules/publication/index.php?content_id=4

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医） / 最終確認: 2026/09/15 / 製薬会社の資金は受けていません /

mannavia.com/leaflets/hypoglycemia-what-to-do