



## 血糖値は低ければ低いほどいいの？

— 低血糖を正しく理解して対処しましょう —



内科 永尾 優子

糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖値）が多いままになってしまう病気です。糖尿病の治療の目的は、血糖値を低下させ合併症を防ぐことにあります。食事療法、運動療法を基本として、患者さんそれぞれにあった飲み薬やインスリン注射を行いながら血糖値をコントロールしていくことが必要です。治療中に血糖コントロールの指標となるものが、外来で受診された時の血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）です。HbA1cとは過去1、2か月の平均血糖値を反映し糖尿病の診断にも用いられます。2013年に日本糖尿病学会は「熊本宣言2013」を発表し、多くの糖尿病患者さんにおける合併症予防のための血糖コントロール目標をHbA1c 7.0%未満としました。血糖値が低下すればHbA1cも低くなりますが、それでは、血糖値は低ければ低いほどいいのでしょうか？

内服薬やインスリン注射で治療をしている患者さんは、低血糖になることがあります。糖尿病は血糖値が高くなる病気ですので、血糖値を下げることはいいことのように思いますが低くなりすぎることは問題です。

低血糖が起きた場合、一般的には次のような症状がみられます。

血糖値 (mg/dl)	症 状
70	空腹感、あくび、悪心
50	無気力、倦怠感、計算力減退
40	発汗（冷や汗）、動悸（頻脈）、ふるえ、顔面蒼白、紅潮
30	意識消失、異常行動
20	けいれん、昏睡
10	

低血糖が起こると「体がふらふらしている」「めまいや頭がくらくらする」「脱力感がある」「いつもより目がかすむ」などの症状が出ますが、高齢者では低血糖が起こっても気づきにくいと言われています。また、寝ている間に低血糖が起こっていることがあります。

夜寝ている間は低血糖の症状がわかりにくく、以下のような症状があったら夜間低血糖が起きているかもしれません。

- ・ 動悸、悪寒、冷感などで目が覚める
- ・ 不穏な言動、攻撃的な言動
- ・ 悪い夢を見る、うなされる

- ・ 朝起きたときに頭が痛い
- ・ 朝の血糖値が高い
- ・ 日中、体調がすぐれない

また、以下のように食事量や運動量が普段と違う場合には要注意です。

- ・ 普段より激しい運動をしたとき
- ・ 畑仕事などの作業を長時間行ったとき
- ・ 食事の量が普段よりも少なかったとき
- ・ 食事の間隔をあけすぎたとき
- ・ 下痢や嘔吐で食事がとれないとき

低血糖が続くと昏睡や脳の障害、転倒による骨折を起こすことがあります。さらには、心筋梗塞、不整脈、狭心症、認知症、うつ病のリスク上昇の原因となります。低血糖を繰り返し起こしていると、体が低血糖に慣れてしまい、低血糖を自覚できなくなることもあります。これを無自覚低血糖と呼びますが、低血糖症状が現れるレベルまで血糖値が下がっても身体からの警告が発せられず、そのまま血糖値が下がりすぎて意識障害や昏睡を起こしてしまうことがあります。そのため、低血糖を起こさないように血糖コントロールをすることや、低血糖が起きても対処法を知っておくことが重要です。

低血糖が起きた時にはブドウ糖なら10g、砂糖なら20g、缶ジュース（ゼロカロリーでないもの）なら200～250mlをすぐとりましょう。αグルコシダーゼ阻害薬を飲んでいる人は必ずブドウ糖をとってください。夜間低血糖だけでなく、急な低血糖に備えてブドウ糖や砂糖などを携帯しましょう。また、家族や周りの人にも低血糖の症状や対処法をよく理解してもらうことが必要です。

合併症を防ぐためには、早期から良好な血糖値を維持することが重要です。しかし、HbA1c 7.0%未満という目標にとらわれすぎずに、一つの目安ととらえて低血糖や高血糖を起こさずに血糖コントロールをすることを目指しましょう。低血糖を起こしても勝手にインスリン注射や治療薬の変更や中止をしないで、早めにかかりつけを受診し、主治医に相談してください。



