

気をつけよう！ 自動車運転時の低血糖



糖尿病瓦版

昨年、大阪で低血糖の影響により自動車が暴走した事故を覚えているでしょうか？低血糖による意識障害で事故を起こし、歩行者に重傷を負わせてしまいました。

自動車運転時の低血糖は、思いがけない結果を起こしてしまう事があり、十分な注意と準備が必要です。

交通事故を起こさないための低血糖対策

- ✓ 自動車運転では、低血糖を常に考えましょう
- ✓ 血糖測定できる方は、運転前に血糖値をチェックしましょう
- ✓ 車内にブドウ糖などの低血糖用の食品を備えましょう
- ✓ 低血糖のサインを感じたら、車を安全な場所にとめましょう
- ✓ 安全を確保して、ブドウ糖や低血糖用の食品をとりましょう
- ✓ 十分に補食をして、回復したことを確認して運転を再開しましょう（30分程度は注意が必要です）
- ✓ もし、低血糖症を感じるできない場合は、主治医に相談してください



担当 薬剤師

● 低血糖の症状

血糖値	症状
50mg/dL	強い空腹感 だるさ
	冷や汗 顔面蒼白
	動悸が激しくなる
	頭痛 悪心 ふるえ
	吐き気 目のかすみ
	集中力の低下 意識障害
30mg/dL	けいれん 昏睡

低血糖症状が起こる血糖値には個人差があります。自分の初期症状をよく理解しておくことが大切です。

低血糖がおきたら、

ブドウ糖や砂糖をすぐに食べましょう。

固形

ゼリー

粉末



食べる量の目安は、10～20gです。
カロリーにして40～80KCALです。

**ブドウ糖を利用しづらい時は、
ジュースなどを備えおきましょう！**

次号（4月版）は、
臨床検査技師からのお話です。

平成二十七年二月版（隔月発行）
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行