



看護部より

看護師の平野です。

今回のテーマは、**低血糖**についてです。

< 低血糖って何? >

低血糖とは、血糖値が下がりすぎてしまった状態です。

< 低血糖はどうして起きるの? >

血糖コントロールを行っているインスリン注射や飲み薬の効きすぎなどにより、血糖値が必要以上に下がりすぎてしまうことがあります。

低血糖はこんな時に起こりやすい

- ・ 食事を抜いたり、いつもより食べる時間が遅くなったり、いつもより食べる量が少なかったとき
- ・ 運動や仕事の量がいつもより多かったり、食前に激しい運動をしたとき
- ・ インスリン量が多すぎたとき
- ・ 血糖を下げる飲み薬（アマリール、グリメピリドなど）の量や用法を間違えたとき
- ・ アルコールを飲み過ぎたとき

< 低血糖の症状は? >

低血糖の症状は人によって様々ですが、代表的な症状として冷や汗、手足の震え、空腹感、生あくび、目がかすむ、体に力が入らないなどです。

低血糖を経験したら、自分の症状の特徴を覚えておきましょう。

! 無自覚性低血糖

何度も低血糖を繰り返す人や、低血糖症状があるのにそのまま放置したりすると、症状が現れます。突然、低血糖に襲われ、いきなり意識障害を起こすこともあります。

< 低血糖になったらどうしたらいいの? >

すぐに糖分をとりましょう

(目安)



- ・ ブドウ糖 10g
- ・ 砂糖 20g
- ・ ブドウ糖を多く含むジュース 150~200ml



個人差はありますが、ブドウ糖10gで血糖50mg/dl上げてくれます
多く糖分をとりすぎると、高血糖につながりますので注意しましょう
アメやチョコレートなどは効果が出るまでに時間がかかります



次の食事まで再び低血糖になるのを防ぎたい時は、ゆっくり血糖値を上げてくれるものが効果的です
(例)



- ・ご飯 50g
- ・ロールパン 1個
- ・マリービスケット 3枚(1袋)

インスリンや飲み薬の治療をしている方は、ブドウ糖や飴などを携帯しておくことをおすすめします

新人紹介

この度、看護師として勤務します古川です。
1日でも早く患者さんのサポートが出来る医療スタッフになれる様、頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



昨年より勤務しています、管理栄養士の鳥居です。1日でも早く皆さんの顔と名前を覚えていきたいので、お食事のことで何か疑問に思うことや、悩んでいることなどありましたら、お気軽に声をかけて下さい。
皆さんの身体のサポートが出来るよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

栄養部より

栄養士の鳥居です。今回は簡単野菜料理を紹介します。



もやしとニラのナムル

- ・材料...もやし、ニラ、鶏ガラスープの素、ごま油(お好みでんにくや豆板醤)

・作り方

もやしを水にさらし、ニラはざく切りにする

もやしの水を切り、もやし・ニラをレンジで2分程加熱する

に鶏がらスープの素とごま油を混ぜ合わせ、冷やして完成



ピーマンの塩昆布和え

- ・材料...ピーマン、塩昆布、ごま

・作り方

ピーマンを細切りにしてレンジで2分程加熱する

に塩昆布を混ぜ、ごまをのせたら完成

