[糖尿病]

① 血糖值

定期的に血糖値の善し悪しを確認しましょう。

② HbA1c (ヘモグロビン・エー・ワン・シー)過去 1~2ヶ月の血糖の平均を表すため、経過を評価するのに重要な検査です。

正常値 ~7.0 未満

③ 薬の飲み忘れ

食事直前薬は、その時間帯しか有効でないため飲み忘れがあれば飲まないでください。

④ インスリンの打ち忘れ

インスリンは通常、食事前(30分前から直前)に 打ちますが、忘れた場合、気がついたのが食事中から食直後であれば速やかに通常どおり打ちましょう。インスリンの種類によっても違いますので、確認してください。

(電話78-6366)

⑤ 食欲がない、風邪、胃腸炎など

体調が優れない場合

食事が十分とれなくても血糖は上がることもあり、 病状に応じて薬やインスリンを調節する必要があ りますので、必ず早めに受診しましょう。

充分な水分と消化の良い物を食べるように心がけるようにしましょう。

月・日	血糖值	HbA1c	食後 h	その他(血圧・体重・検査)
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				

◇低血糖について

低血糖とは、血糖値が必要以上に低くなりすぎてしまう状態のことです。

≪低血糖症状≫

- ※ ふらつく
- ※ 冷や汗をかく
- ※ だるい、脱力感がある
- ※ 異常な空腹感がある
- ※ 動悸が速くなる
- ※ 怒りっぽくなる、頭が混乱する
- ※ 目がかすむ、頭痛がする
- ※ 低血糖がおこっていても自覚症状がないこともあ ります。

◇低血糖になったら!

☆意識があり低血糖の症状を感じたらすぐに、 ブドウ糖かブドウ糖キャンディを 10gあるいは砂糖 20g をとるか、

糖入りジュース1本(200ml-250ml)を飲みます。 低血糖はいつ、どこで起こるかわからないので、 ブドウ糖はつねに携帯しておくことが大切です。

☆意識がない時は病院へ



月・日	血糖値	HbA1c	食後 h	その他(血圧・体重・検査)
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				
•				

宮下内科循環器クリニック