

ノボケア Smile

笑顔を支えるインスリン療法

2009
秋
No.23



奈良県 曽爾高原

監修 岩本安彦 (東京女子医科大学糖尿病センター センター長)
編集協力 岩崎直子 内潟安子 尾形真規子 北野滋彦 佐倉宏 佐藤麻子 佐中真由実 新城孝道 中神朋子 馬場園哲也
(東京女子医科大学糖尿病センター) アイウエオ順

ノボケア Smile

笑顔を支えるインスリン療法

No.23 Autumn 2009

2009年10月発行 / 第1版第1刷発行 非売品

[発行]

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル

www.novonordisk.co.jp

[企画・制作]

電通サドラー・アンド・ヘネシー株式会社

〒104-8427 東京都中央区築地1-12-6 築地えとビル



レッツ・フォーカス

糖尿病トピックス

ズームアップ インスリン 夜間低血糖



夜間低血糖

東京女子医科大学糖尿病センター
三浦 順之助

インスリン注射をしている方は、「寝ている間に低血糖になるのでは・・・」という不安を持っていても不思議ではありません。夜間低血糖の特徴や症状、発症する原因や予防方法、また夜間低血糖になった時の対処について、東京女子医科大学糖尿病センター三浦順之助先生にお話を伺います。

夜間低血糖が起きるのはどんな時

規則正しい生活をしていても、毎日まったく同じ生活をしているわけではありません。食事の内容や量、活動量は毎日違います。糖質摂取が少なかったり、お酒を少し多く飲んでしまうこともあるでしょう。また日によって忙しく動きまわったり、遠出をしたりと活動量の多い日もあると思います。そんな時は、同じ量のインスリンを打つと、低血糖が起こる可能性があります。特に1型糖尿病や、2型糖尿病でもインスリンの分泌が少なくなっている方では、血糖値への影響が大きく出やすくなります。

夜間の低血糖はどうやってわかる

夜間低血糖の症状は個人差がありますが、動悸、冷感、悪寒などの「気持ち悪さ」を感じて、目が覚めることが多いようです。ただし、急激に血糖値が

下がった場合など、本人は寝ていて気がつかないこともあります。家族など近くにいる人に、「汗をかいてうなされる」、「寝ぼけて変なことを言っている」など、普段と違う様子で気づかれる場合もあります。そんな時、ご本人が起きられる場合は糖質を摂ってもらいます。自発的に摂れない場合は、用意があればグルカゴン注射をしてください。意識がもうろうとしている場合に、無理に飲ませると誤嚥を起こすことがあるので、改善傾向がなければすみやかに救急車を呼んで医療機関へ搬送をお願いしてください。



夜間低血糖の予測

では、どうやって夜間低血糖を予測するのでしょうか。そのためには自分の生活の様子と血糖値の繋がりを記録しておくことが役立ちます。

1) その日の生活を振り返る

1日の生活の中で、いつもと違う行動はありませんでしたか？ 食事や運動量、体調など血糖値の下がる原因がなかったか検証してみましょう。

2) 寝る前の血糖自己測定

寝る前の血糖値の測定を記録しておくことも役立ちます。同時に1日を振り返り、その日の食事量や活動量を思い起こして、想定した血糖値になっているかどうかを把握しておきましょう。このような振り返りの積み重ねによって、必ずしも寝る前に血糖値を測らなくても、夜間低血糖の予測に役立てることができそうです。



寝る前の血糖値が低い時には

個人差がありますが、インスリンを打っている場合は、寝る前の血糖値は150mg/dL程度を目安とするのがよいでしょう。寝る前に血糖値が100mg/dL未満の場合には、ブドウ糖10g程度もしくは相当の糖質を摂っておいた方がよいでしょう。いつもより血糖値が少し低い場合は、チーズなどの乳製品を補食として摂ることをお勧めします。朝まで血糖値を維持するため、脂質と糖質を含むビスケットなども適しています。夜間低血糖の頻度によっては、補食のタイミングや量が適切であったかを検討することも必要です。翌朝の血糖値を測定して、補食が適切であったかどうかを確かめてみることも大切です。

血糖値の変動に関心を持ちましょう

最近の持効型インスリンは、安定した血糖値が得られるため、血糖値の変動だけでなく、低血糖のリスクも少ないものもあります。重要なことは、使用しているインスリンの特徴だけでなく、それによって実際にご自分の血糖値がどのように変動するかを知っておくことです。

図1 血糖日内変動

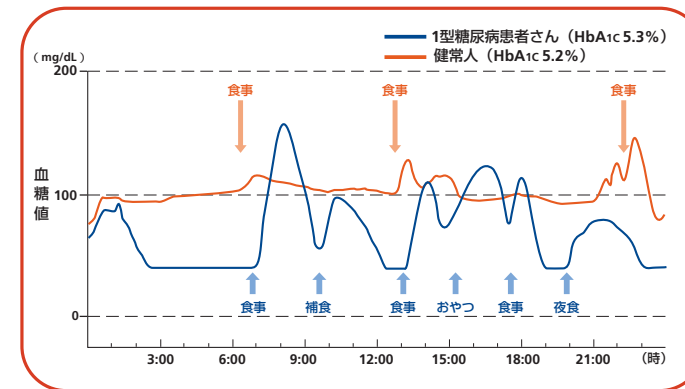
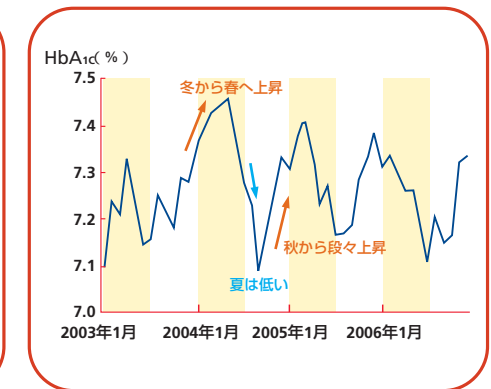


図2 HbA1cの季節変動



HbA1c値は冬場から春先にかけて高くなり、夏は低く、また秋から段々上昇する傾向があります。
田平泰徳ほか：PRACTICE 25 (2)：233, 2008