

今！まさに！血糖値が高くて問題になる高血糖緊急症

良好な血糖の変動幅は 70～180 mg/dL くらいとされています。

200mg/dL を超えるような高血糖でも自覚症状は 口渇や多尿など、地味な症状しかありません。しかし、数年以上かけて動脈硬化の原因となり心筋梗塞や脳梗塞、失明や腎不全の原因になります。日常での治療の目標は、これらの合併症の進行の予防を目的にしています。

一方、高血糖が今すぐ重症の症状をおこす恐れ状態 があります。

<糖尿病性ケトアシドーシス>

体内のインスリンが不足して

酸性の毒・ケトンが過剰に蓄積します。

体が酸性になりすぎて体中の様々な酵素・代謝が正常に働かなくなります。

血糖値が 400 mg/dL 以上のことが多いですが、血糖値は正常のこともあります。

<高血糖高浸透圧状態>

血糖値が 600 mg/dL 以上など **超高血糖**になることで、血液の濃度が異常に濃くなってしまう状態です。

特に高齢者が脱水症や感染を原因として発症することの多い状態です。

どちらも、著明な脱水症（3-4 日間 飲食できていないのと同等の脱水症とされています！）を起こし、意識がもうろうとしたり、強い倦怠感や痙攣をおこすなど、重症の状態になります。

<どんなときに起きる？>

※糖尿病治療を中断

※暴飲暴食（特にソフトドリンクの“がぶ飲み”）

※感染症など他の急病に併発（シックデイ★の対応間違い）

★シックデイとは★

風邪や調子が悪くて、ご飯がいつものように食べられない「病気の日」のことです。

💧 脱水にならないように水かお茶でしっかりと水分補給をしましょう！

📍 あらかじめシックディールールについて主治医と決めておきましょう！

🏠 2 日以上食べられないようなときは、早めに受診して下さい！



知って得する カロリーチェック

コンビニのざるそば カロリー 約 300kcal