

# 安全なドライブのための 3つの低血糖対策

2013年6月  
道路交通法が改正  
免許取得時や更新時に、無自覚性  
低血糖を故意に申告しない  
場合の罰則が新設  
されました。

## ①補食の準備は万全ですか

- ブドウ糖 10～20g (薬局やオンラインショップ等で入手可能)
- ブドウ糖を含む飲料(150～200mL)

ブドウ糖を  
つねに車内に

### 《清涼飲料を選ぶときのポイント》

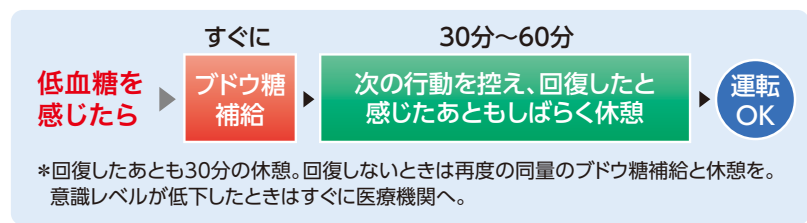
- 成分表に「砂糖」や「ブドウ糖果糖液糖」などと記載されている飲料
- 果汁成分の比率の高い(100%など)ジュース(野菜ジュースは避ける)



\*「ゼロカロリー」「無糖」「ダイエット」などの表示がある飲料は、ブドウ糖の補給には適しません。

## ②正しい対処を知ろう

低血糖を感じたら停車し、すぐにブドウ糖を補給



## ③運転前の血糖値チェック

\*体調が悪いときは運転しないのが何よりです。

- 91mg/dL以上 そのまま運転できます。
- 71～90mg/dL 補食し、血糖値の上昇を確認してから運転を。
- 70mg/dL以下 ブドウ糖の補給等を行い回復を待ちましょう。回復後もしばらく休憩してから運転を。



※血糖測定器等のご使用に際してはご使用される製品の添付文書および取扱説明書をご参照ください。  
参考資料:「糖尿病ハンドブック あなたを守る低血糖マニュアル」(弊社発行)

血糖測定に関するお問い合わせは下記まで

ワンタッチ コールセンター **0120-113-903** 24時間365日  
携帯電話・PHSにも対応

さらに楽しく!!  
夏の暮らしを  
低血糖を予防して



**ONE TOUCH**<sup>®</sup>  
いつも一緒に、一歩先へ™

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社  
メディカルカンパニー ライフスキャン事業部  
〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号  
<http://www.jnj.co.jp/jjmkk/lifescan>

**ONE TOUCH**<sup>®</sup>  
いつも一緒に、一歩先へ™

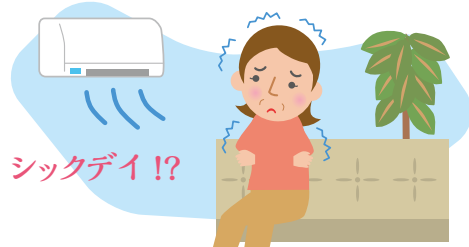
# 楽しい夏は低血糖予防と適切な対処から

## 夏や季節の変わり目も 低血糖に注意しましょう



なぜ“夏”に低血糖?  
こんなことはありませんか?

- 夏バテで食事の量が少なくなる
- 気温の変化や冷房などで体調をくずしやすい
- 外出など活動量が増える
- 食事をとらずにお茶やアルコールばかり飲む
- 空腹時や服薬直後の長時間の入浴やプール



## だから避けたい! 低血糖の悪影響

### ●心血管障害

不整脈、狭心症、  
心筋梗塞などを誘発・  
悪化させることも。



### ●認知障害

認知機能が低下したり、  
認知症が進行しやすくなることも。

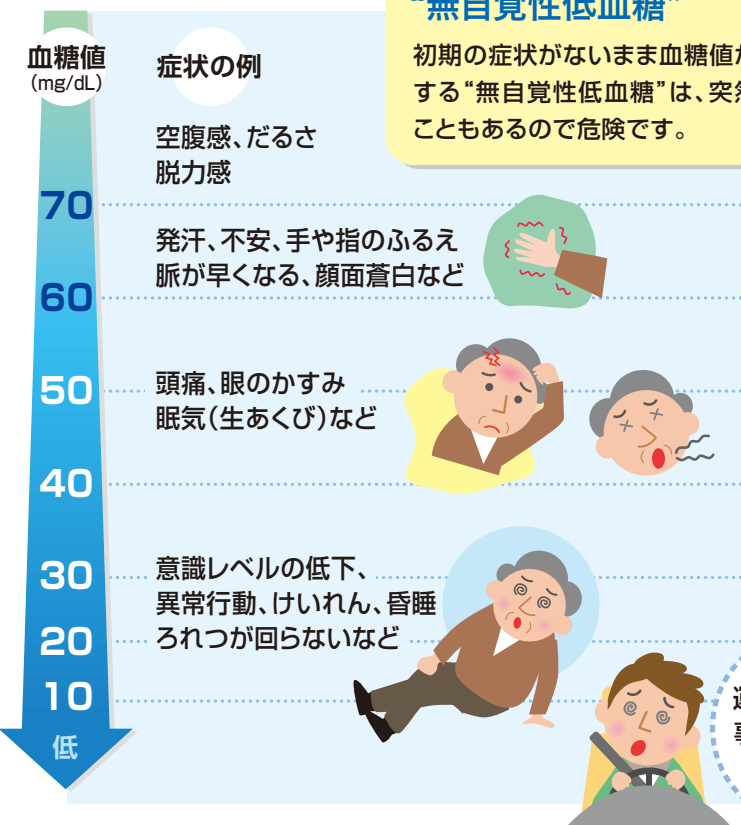


## 低血糖のときの症状を 確認しておきましょう

低血糖の症状は  
ひとり一人異なります。  
ご自身の低血糖症状は  
いかがですか?



## 血糖値の程度と 一般的な症状は



## 低血糖を繰り返す人は要注意!! “無自覚性低血糖”

初期の症状がないまま血糖値が極端に低下する“無自覚性低血糖”は、突然意識を失うこともあるので危険です。



運転中の場合  
事故の原因に  
なることも

安全なドライブのための3つの低血糖対策 (ウラ面をご覧ください)

もっと詳しく知りたい方は「糖尿病ハンドブック・低血糖マニュアル」を

