

表 米国糖尿病学会ADA[交通事故を起こさないための低血糖対策7カ条]

- ① 運転前と長い時間の運転時には、一定間隔で血糖測定を行い、自分の血糖値をチェックしましょう。
- ② 運転するときは、血糖自己測定器と、ブドウ糖やそれに代わるものを、常に側に置きましょう。
- ③ 低血糖のサインを感じたり、血糖自己測定で血糖値が70mg/dL未満と低かった場合は、運転をやめて、安全な場所に止めましょう。
- ④ 低血糖を確かめたときには、吸収の速いブドウ糖製剤や、ブドウ糖を多く含むジュースなど、血糖値を上げやすい食品をとりましょう。ブドウ糖を含まず、低カロリー甘味料を使用した清涼飲料などもあるので、あらかじめ成分を確かめておきましょう。
- ⑤ 補食をしてから15分待ち、血糖値が目標値に達していることを確認してから運転を再開しましょう。
- ⑥ もし、あなたが無自覚性低血糖を経験しているのなら、運転をやめて、主治医に相談してください。
- ⑦ 患者によっては糖尿病性網膜症により、視覚障害が起きている場合があります。
末梢神経障害により、アクセルやブレーキのペダルの感じ方が弱まっている場合もあります。
早期に医師に相談しましょう。