

■ 糖尿病で運転する時の一般的な注意事項（血糖自己測定されている方） ■

糖尿病のためインスリン治療などを受けておられる方が自動車など運転をするときに低血糖による事故を予防するための注意事項です。自動車などを運転される方は必ずお読みいただき注意事項をお守りください。

- ① 運転前と長い時間の運転時には、一定間隔で血糖自己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、常に身近に置いてください。
- 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、車を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、吸収の早いブドウ糖製剤や、ブドウ糖を多く含むジュースやスナックなど、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、低エネルギ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認しておきましょう。
- 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 もしもあなたが無自覚低血糖を経験しているのなら、運転をやめて、医師に相談してください。
- ⑦ 患者さんによっては、糖尿病網膜症により視力障害が起きている場合があります。末梢（まっしょう）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。