

2024 年 10 月 17 日 低血糖について

こんにちは。もりもりキッズ・アレルギークリニックです。

今回は「低血糖症状」についてのお話です。

朝、熱はないのに元気がない、ぐったりしている...という経験をしたことはありませんか？

そんな時は、お子さんが低血糖症状を引き起こしているかもしれません。

【低血糖の症状】

- 元気がない、ぐったりしている
- 機嫌が悪い
- だるくて起き上がれない
- 顔色が悪い、冷や汗をかく
- 嘔吐や吐き気

子供の場合、嘔吐・手足口病やアデノウイルスによる喉の痛みで夕食を摂取できなかった、外出先で疲れてしまい何も食べずに寝てしまった、などといった二次的要因で低血糖症状に繋がりがやすくなります。特に夕食を摂取できず、朝まで過ごした時に起こりやすいです。

【低血糖にならないために】

お茶や水ではなく、イオン水・リンゴジュースなどの糖分が含まれているものを摂取するようにしましょう。

お味噌汁やお菓子でも良いでしょう。

離乳食は無理にあげず、授乳やミルクのみに切り替えても構いません。

【その他】

まれにはありますが、代謝異常や内分泌異常などの基礎疾患が原因の場合もあります。

心配なことがある時には、医師に相談をしましょう。