



北陸内科病院

Dr. I の健康通信

2009.1.1 発行



今年もしっかり血糖コントロール!

血糖自己測定 (SMBG) ってなんだろう?

医療機関でしか出来なかった血糖測定を、自宅にいながら 24 時間いつでも測定でき、変動する血糖を把握し、良い血糖コントロールを目指すものです。



血糖自己測定のメリット

- ① 日常生活と血糖値の相関関係が良く分かる。
- ② きめ細かい適正なコントロールができる。
- ③ 急性、慢性の合併症の進展を防止できる。
- ④ 日常生活の質が向上し、行動範囲が広がる。



どうやって計るのか?



患者さんそれぞれで生活習慣・治療方法が違うので、主治医と相談しながら決めます。具合が悪い時(シックデイ)、低血糖、高血糖の時は細かめに測定しましょう。そして、測定した値は、自己測定ノートに記入しましょう。

自己管理ノート

どうやって生かすのか?…効果抜群の3つの提案

- ① **メモ魔になる**
血糖値のみならず、気付いた事、行動などは何でもメモしておきましょう。コントロール改善の為の思わぬヒントが隠れている事もあります。
- ② **低血糖に先手を打つ**
低血糖になってからではなく、SMBG で低血糖になる前に、早期発見・早期対応しましょう。
- ③ **時には食後の血糖値もチェック**
HbA1c を下げるには、食後の高血糖を抑えることも重要です。食前だけでなく、時には食事2時間後に血糖値を計ってみましょう。



何で計るか



当院でご使用いただいている血糖自己測定器(二種)

正しい値を得るには、測定器を正しく使うことが大切です。

※不安や疑問がある時は遠慮なくスタッフにお尋ね下さい。

現在血糖自己測定を行っている方へ

採血に使用した穿刺針は当院または調剤薬局へお持ち下さい。家庭ゴミには絶対に捨てないで下さい。その際、カン・ビンなどの容器に入れて下さい。ご協力お願い致します。

□ マークは電池がなくなりかけると出ます。早めに電池の交換を行って下さい。

よくある質問

Q 病院で計った時と血糖値が違うけれど?

- A1 血糖値は刻々と変化しています。食事や体を動かすことで血糖値は変化します。
- A2 血糖値は採血した部位によっても異なります。
- A3 血糖自己測定はあくまでも簡易測定器による測定です。10%前後の誤差は許容範囲なので、神経質になる必要はありません。

あなたのコントロールをチェックしてみましょう。

評価	優 (とてもよい)	良 (よい)	可 (少し悪い)	不良 (悪い)	不可 (とても悪い)
空腹時血糖値 (mg/dL)	80~110未満	110~130未満	130~160未満	160以上	160以上
食後2時間血糖値 (mg/dL)	80~140未満	140~180未満	180~220未満	220以上	220以上
HbA1c (%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満	8.0以上

日本糖尿病学会「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン」より一部改題

血糖自己測定を行う目的を理解しましょう。

血糖自己測定は、「血糖が高い事」を知るのではなく「なぜ高いのか」を知るために医師、患者さんがよく話しをして生活と血糖との関係を考える道具であり、血糖コントロール改善の強力な助っ人です。

自分の血糖値を知ることは大事ですが、測定値に振り回されないようにしましょう。

知って得する食事のはなし

管理栄養士 工藤



新年会・歓送迎会と、集まる機会が多い方も少なくないのではないのでしょうか。

今回は、アルコールの身体への影響とエネルギーについてお伝えします。

アルコールって、食欲増進作用があるって本当?!

- ① アルコールには、食欲増進作用があります。飲むと食べ過ぎてしまう面からも、注意が必要です。

アルコールって、中性脂肪を増やすって本当?!

- ① アルコールが肝臓で分解されるときに、中性脂肪の合成を促すよう作用します。
- ② アルコールの慢性的な摂取は、インスリンの抵抗性を上昇させ、血液中のインスリン濃度が高くなると、脂肪の分解が抑制されますので、中性脂肪が作られやすく、分解されにくくしてしまうのです。

糖尿病だと、アルコール飲料は飲んじゃだめなの?!

原則禁止ですが、許可が出る場合もありますので、主治医へご相談下さい。

尿酸値の高い方はお控え下さい。

~アルコール飲料の1単位~

ウィスキー	焼酎(甲)	日本酒	ワイン	ビール
35ml	40ml	70ml	100ml	200ml

