

まんがでみてセルフチェックができる

血糖自己測定 (SMBG)

をよく知ろう

【監修】富永 真琴（医療法人社団友志会 リハビリテーション花の舎病院）



セルフチェック
項目つき

血糖値が高い?低い? どれが本当?



セルフチェック

血糖自己測定について、あなたにあてはまるものに
○をつけてください。

血糖自己測定器の使い方を正しく理解している

測定した血糖値は毎回きちんと記録している

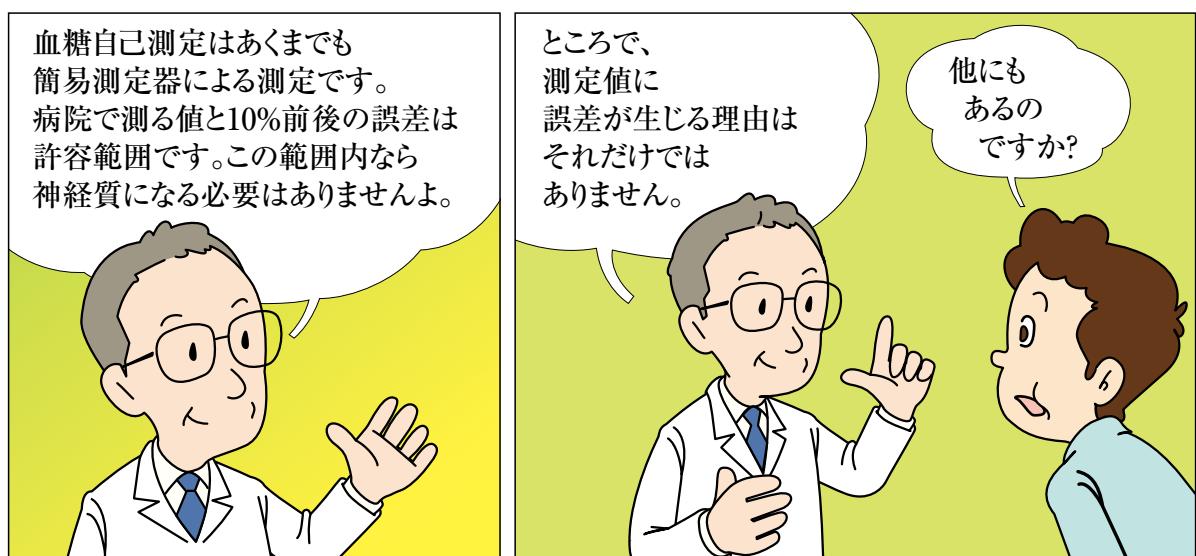
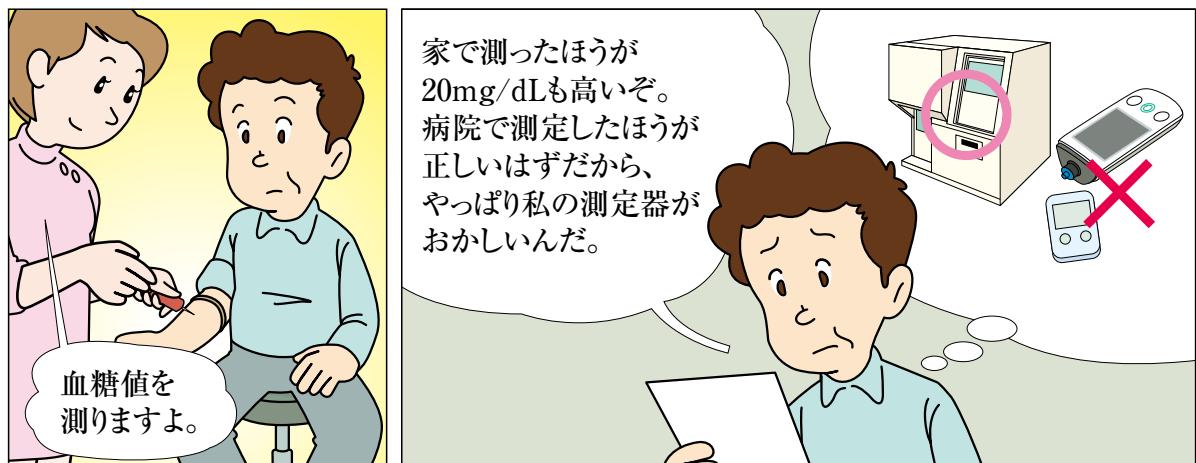
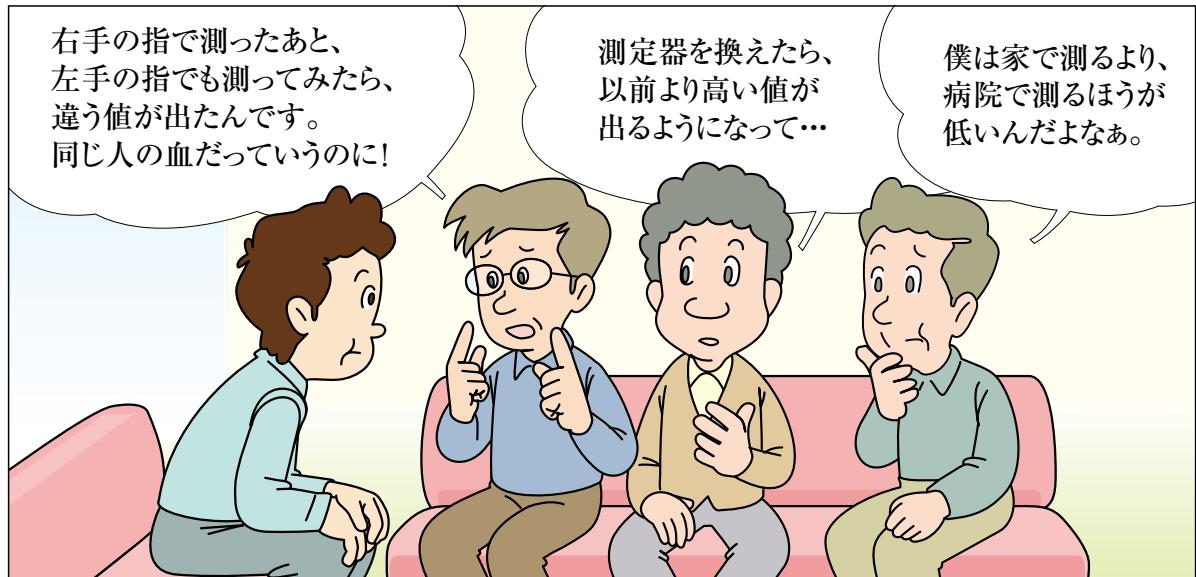
自分の目標とする血糖値が分かっている

血糖自己測定の目的を理解し、血糖コントロールに役立てている

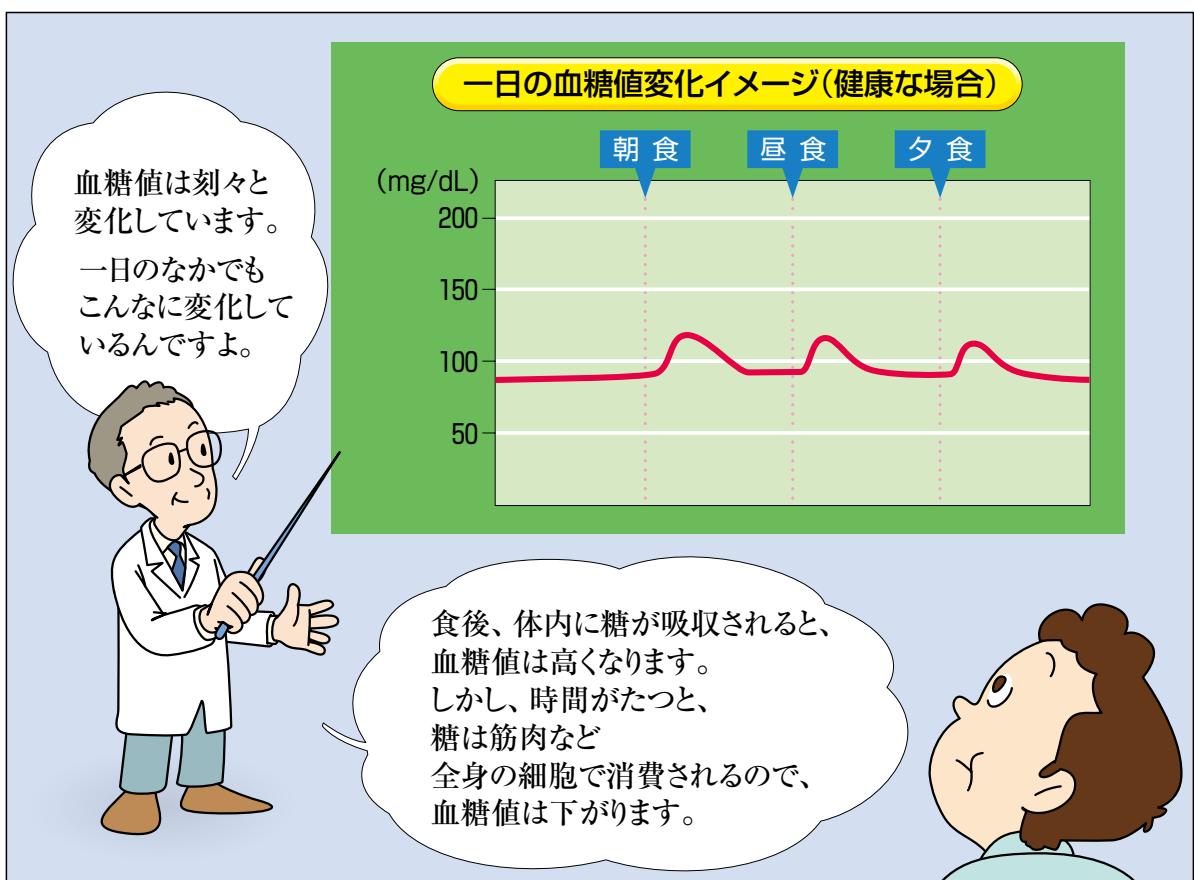
定期的に血糖値を測る習慣が身についている。

すべて○が理想です。本冊子を読んで、正しい知識を身につけましょう。

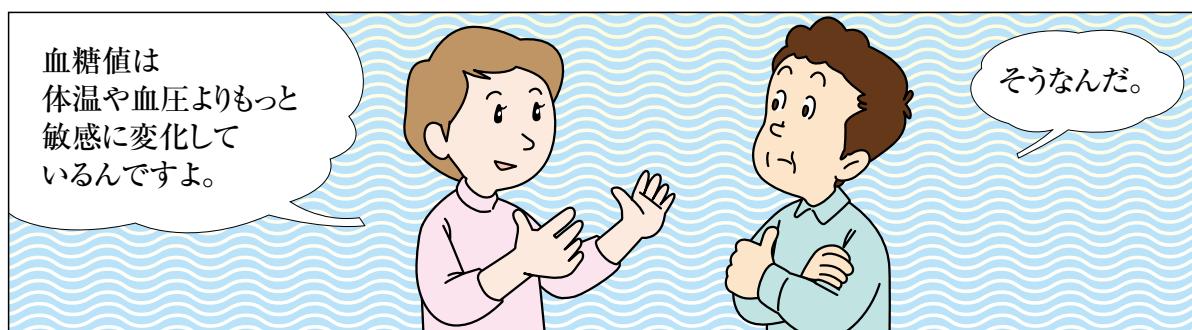
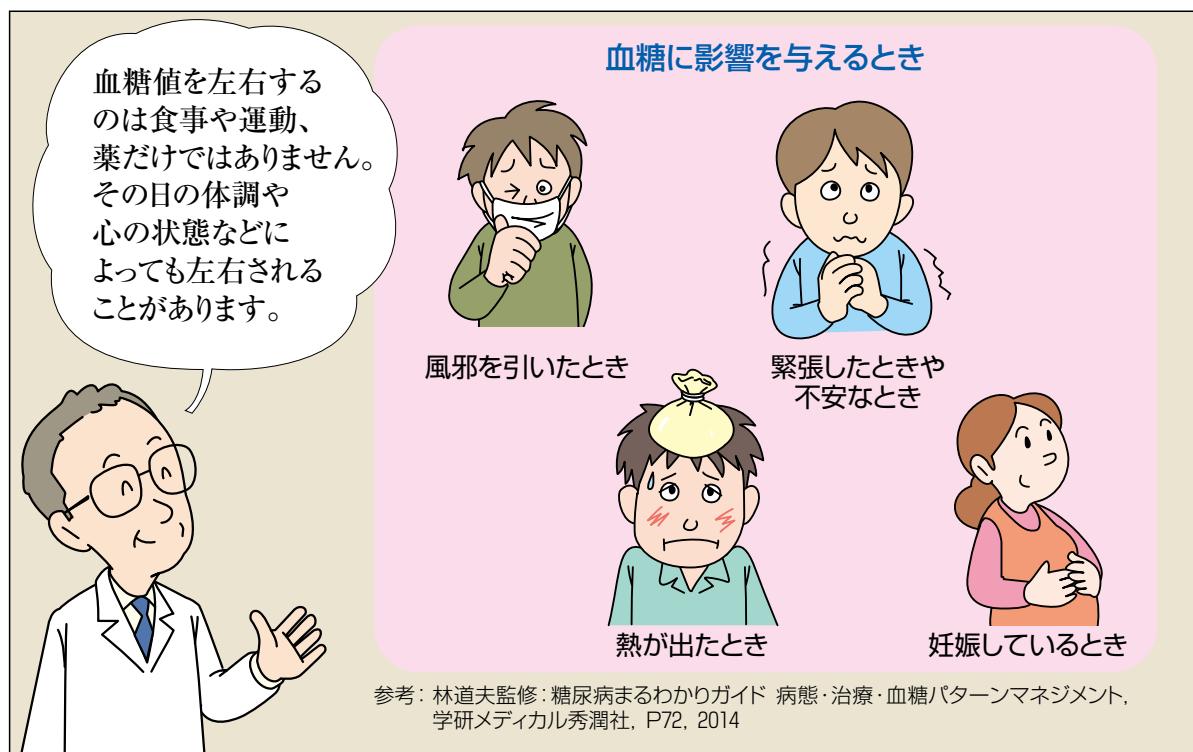
病院での検査値、家での測定値が違うのはなぜ?



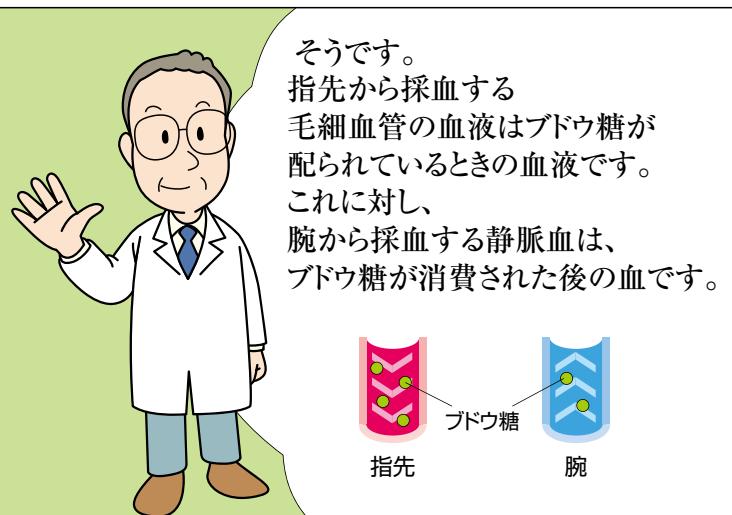
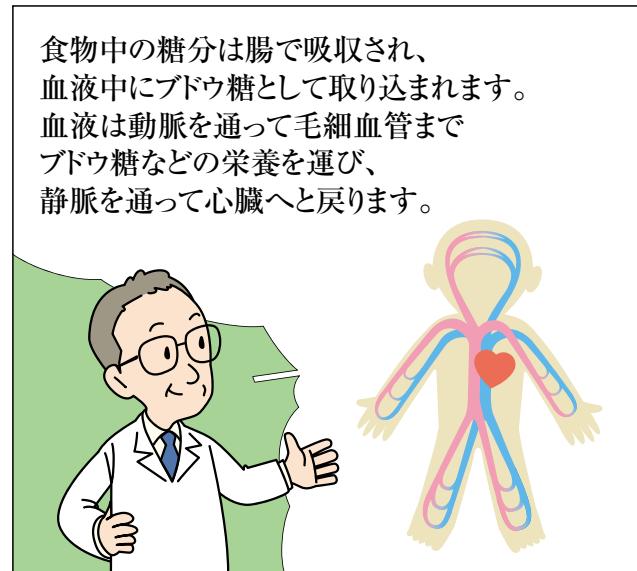
血糖値は刻々と変化しています。



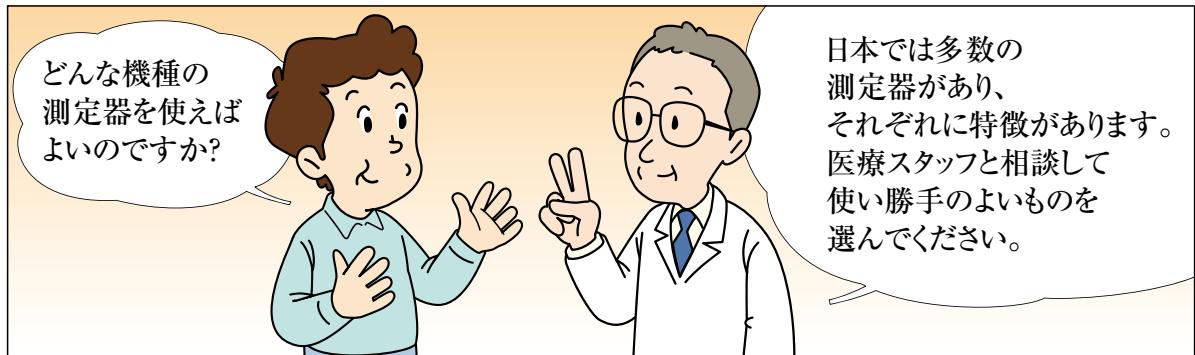
血糖値は体調や心の状態にも左右されます。



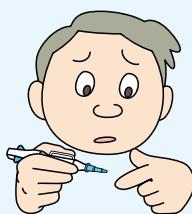
血糖値は採血した部位によっても異なります。



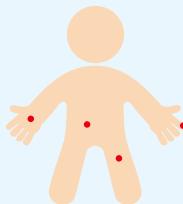
血糖値は測定器や測定環境によっても変わります。



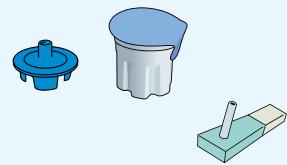
血糖自己測定器等を選ぶ時のポイント



穿刺時の痛みは?



測定部位は?



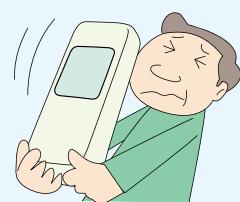
チップはあつかいやすいか?



測定値は見やすいか?



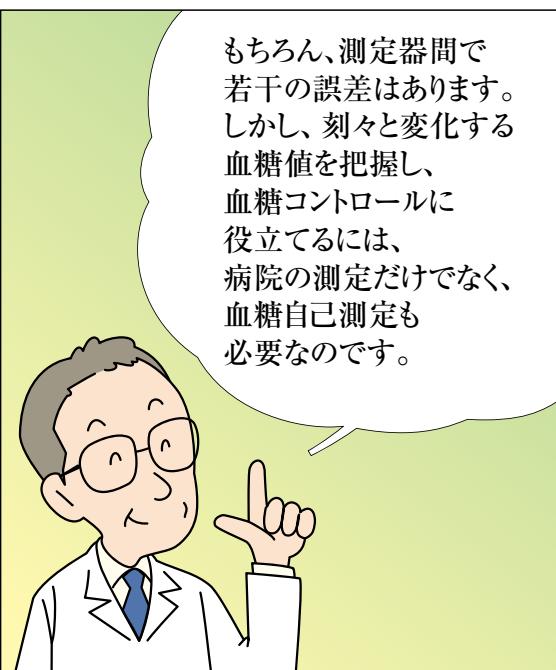
履歴を確認できるか?



大きさ、重さは?

もちろん、測定器間で若干の誤差はあります。しかし、刻々と変化する血糖値を把握し、血糖コントロールに役立てるには、病院の測定だけでなく、血糖自己測定も必要なのです。

測定器は暑すぎても寒すぎても、湿度が高すぎても正確な値が出ないことを覚えておいてくださいね。*



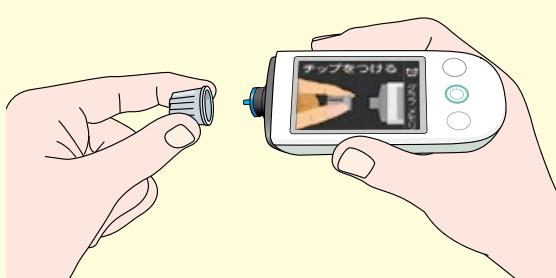
* 詳細は測定器の取り扱い説明書をご確認ください。

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。

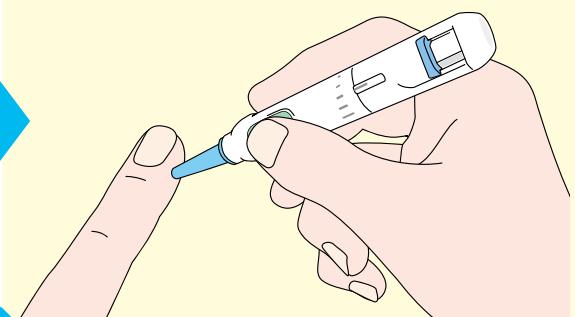
血糖自己測定は
どのように
行っていますか?

私の場合は…

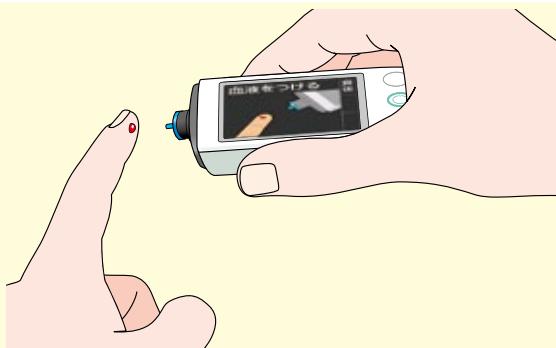
①チップを測定器にセットする



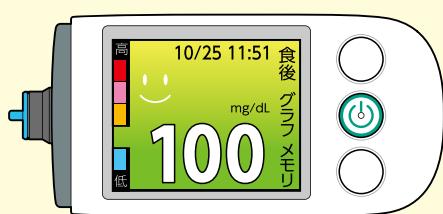
②採血する



③血液をチップに吸引する



④測定が始まり、血糖値が表示される



測定するとき
困ったことは
ありませんか?

ときどき血液が
うまく出ないことが
あります。

そんな場合は、血液を
無理に押し出さないでください。
血液に細胞の液が混じって、
正しい値が出ないことがあります。

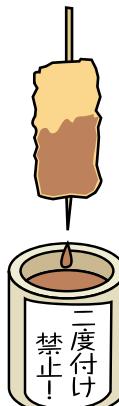


ギュッ!

そういえば、チップに血液をつけても、測定が始まらないことが…。



血液が足りないからといって、チップに二度付けしてはいけません。新しいチップを用意し、十分な量の血液を出してから、測定し直しましょう。

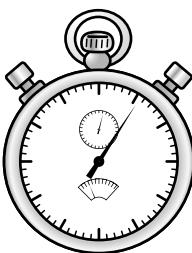


まだ慣れていないので、もたついてしまいます。

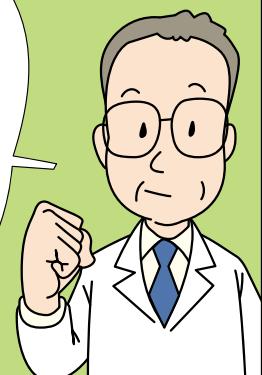


血液は空気に触れるとすぐに凝固が始まります。凝固した血液では正しい値が出ませんので、採血後はできるだけ早く吸引してください。

血糖自己測定は時間との勝負なのですね。



そうです。チップも開封してから時間がたつと、湿気を含んで、測定値が低くなることがあります。開封したら、すぐに使いましょう。



セルフチェック

血糖自己測定のときに、やったことがあるものに○をつけましょう。

血液が出ないときは、無理に押し出している

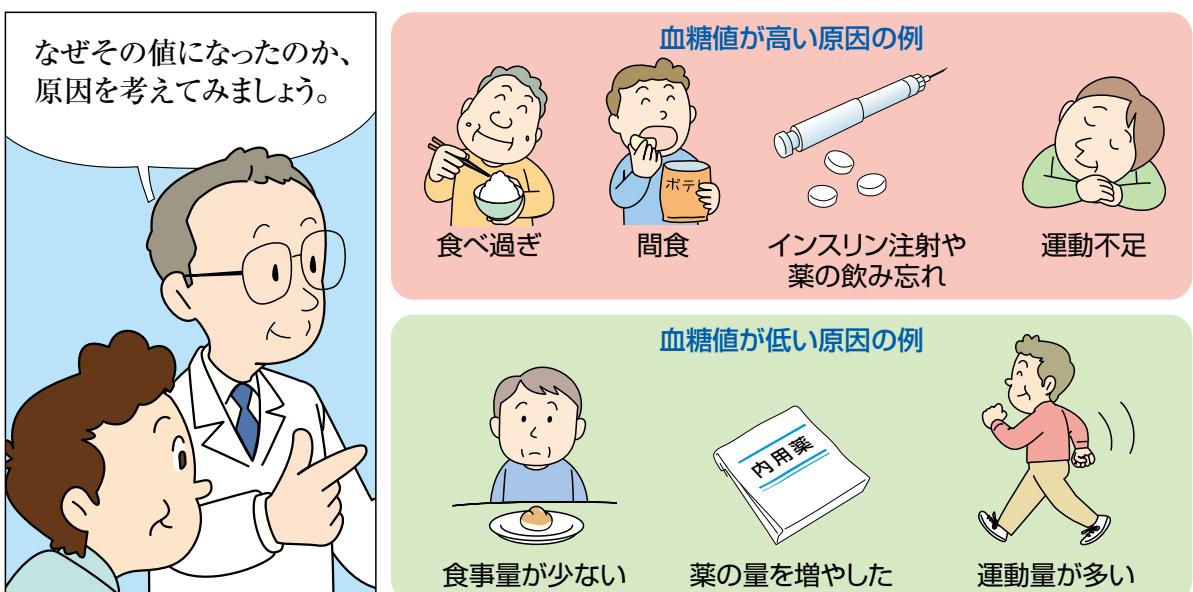
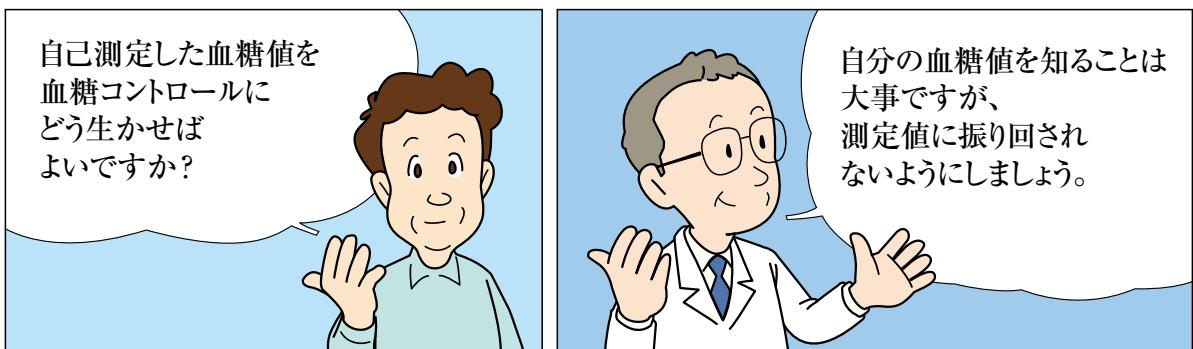
血液を出してから、30秒以上経過しても、そのまま測定している

チップに血液をつけたが、足りなかつたのでつけ足した

開封したまましばらく放置したチップを使ったことがある

いずれも正しい値が出ないことがあります。こういう場合、測定は最初からやり直してください。

血糖自己測定を行う目的を理解しましょう。



参考

合併症予防の観点では、血糖値のおおよその目安は下記の通りです。

空腹時血糖値

130 mg/dL未満

食後2時間血糖値

180 mg/dL未満

血糖自己測定は継続して行うことが大切です。

測定値は測定ノートに毎回記録して、病院に来るときに持ってきてください。



測定値だけでなく、その横に思い当たる原因をメモしておけば役立ちますね。



自分で血糖値を予測できるようになれば血糖コントロールもうまくできるようになりますよ。頑張ってくださいね。

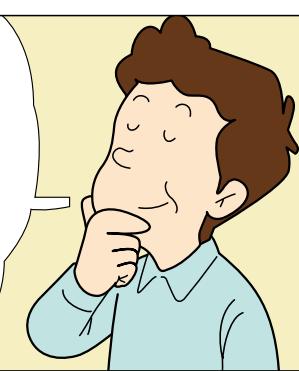


どんな機種の測定値であれ、血糖自己測定を続けることが大切ですね。

もう測定値に一喜一憂してはダメですよ。



何度も測ったり、神経質になる必要はないんですね。



血糖自己測定はあくまでも簡易測定ということを忘れず、定期的に病院で正確な検査を受けてくださいね。

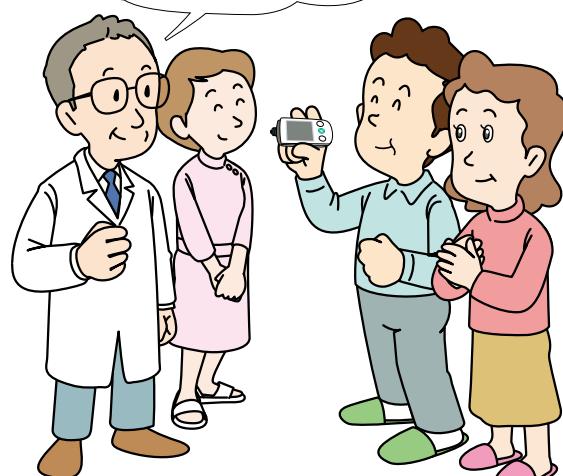


はい、わかりました。



血糖自己測定(SMBG)をよく知ろう

SMBG器の特徴を理解し、
正しく血糖コントロールに
役立てましょう。



テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1 www.terumo.co.jp

© テルモ株式会社 2021年9月 21T336