

糖尿病ガイドシリーズ

血糖自己測定(SMBG)をよく知ろう

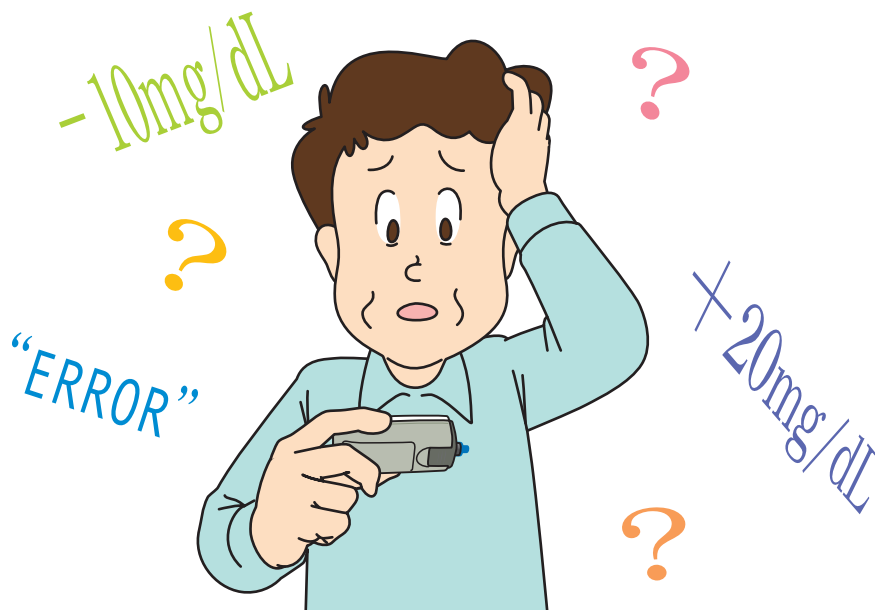
まんがでみてセルフチェックができる

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)

*ご所属は監修当時のものです



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

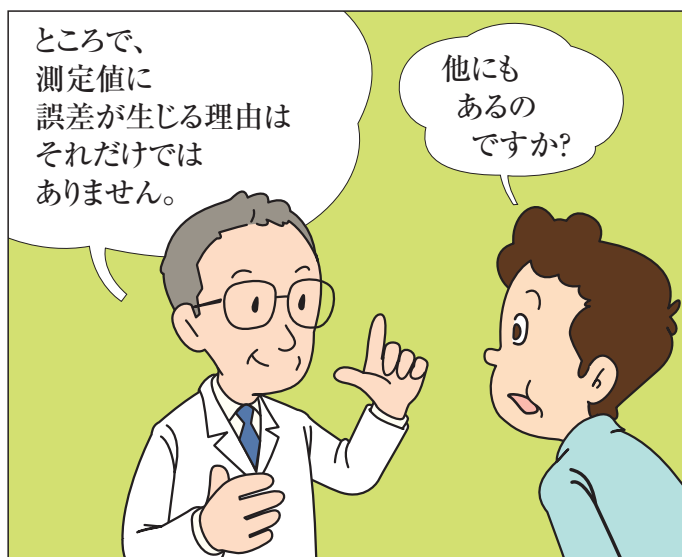
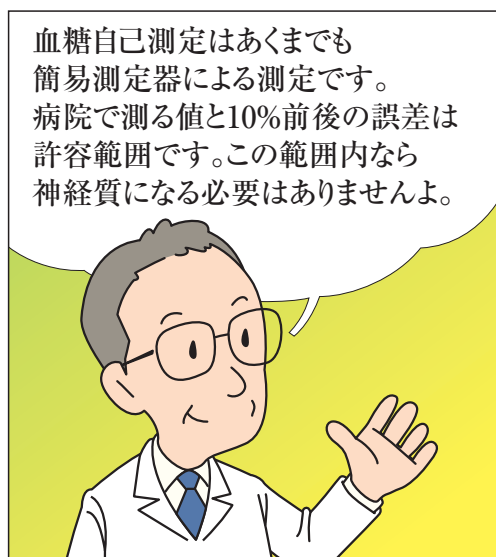
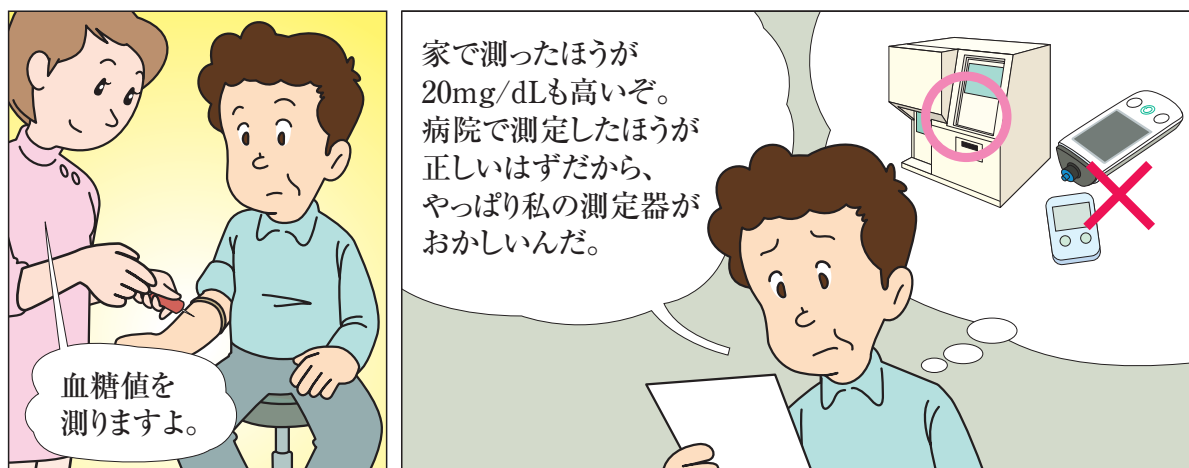
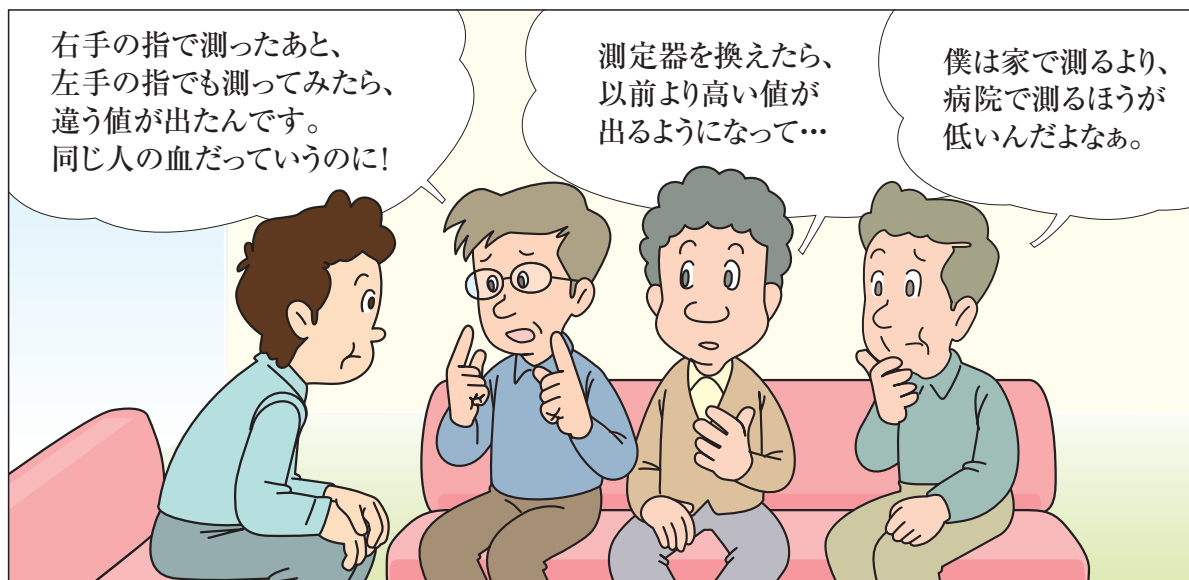
自分の目標とする血糖値が分かっている

血糖自己測定の目的を理解し、血糖管理に役立てている

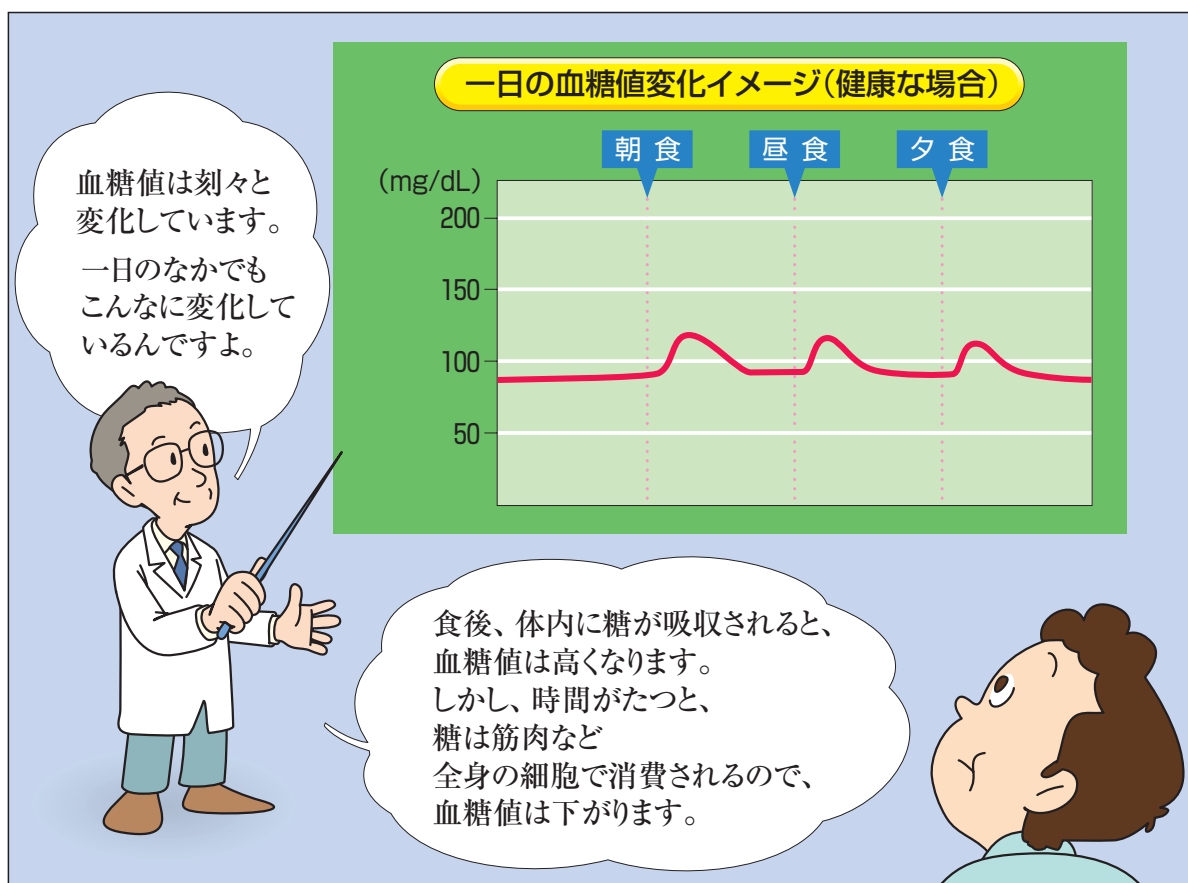
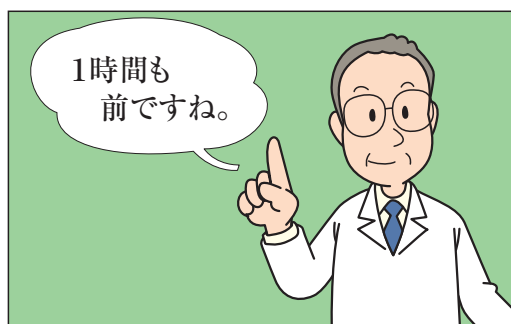
定期的に血糖値を測る習慣が身についている。

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。

病院に来る前、来たとき、
帰ったあとでは、
血糖値は違うのですね。



食事: 血糖値 ↑



運動: 血糖値 ↓



薬: 血糖値 ↓

血糖値を左右する
のは食事や運動、
薬だけではありません。
その日の体調や
心の状態などによ
っても左右される
ことがあります。

血糖に影響を与えるとき



風邪を引いたとき



緊張したときや
不安なとき



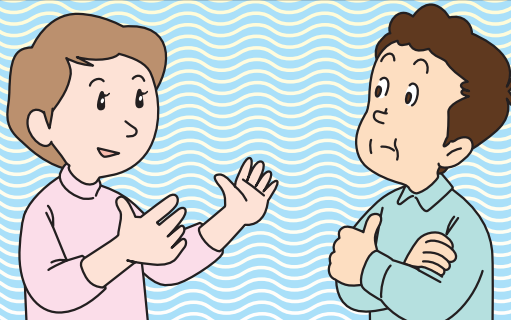
熱が出たとき



妊娠しているとき

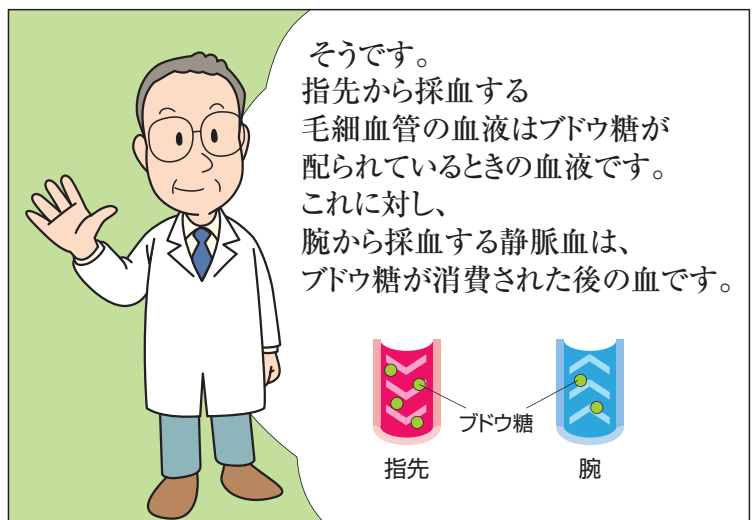
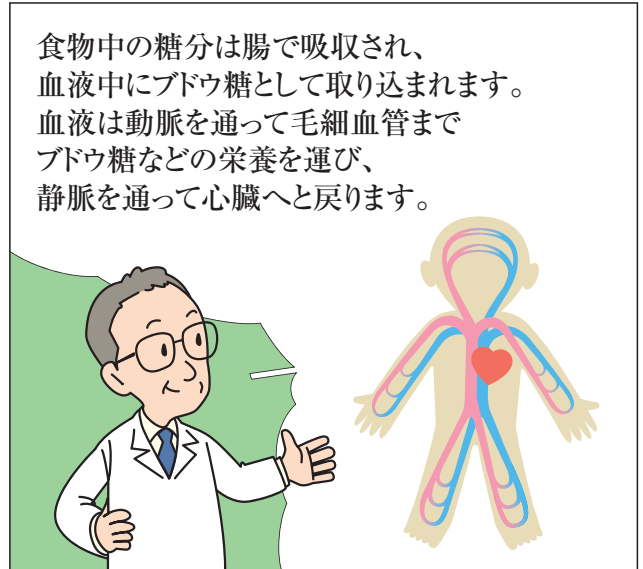
参考: 林道夫監修: 糖尿病まるわかりガイド 病態・治療・血糖パターンマネジメント, P72, 学研メディカル秀潤社, 2014

血糖値は
体温や血圧よりもっと
敏感に変化して
いるんですよ。

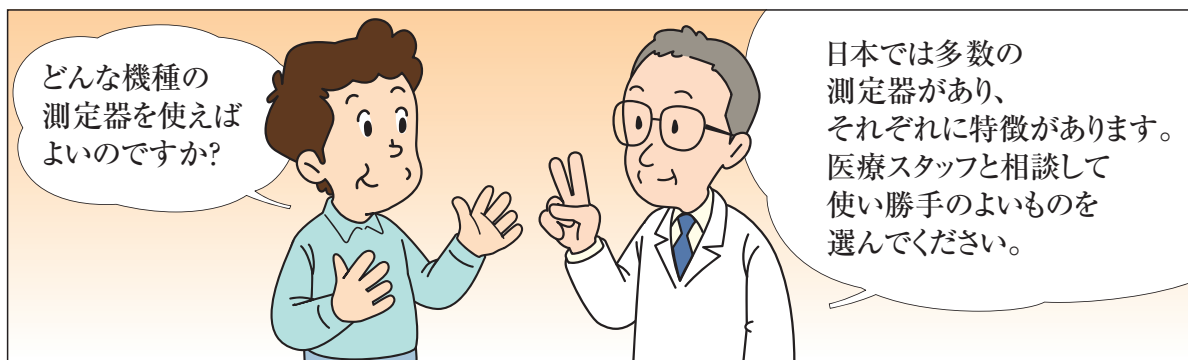


そうなんだ。

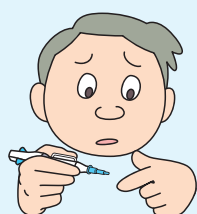
血糖値は採血した部位によっても異なります。



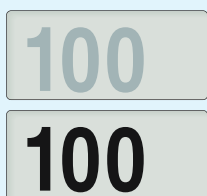
血糖値は測定器や測定環境によっても変わります。



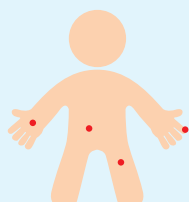
血糖自己測定器等を選ぶ時のポイント



穿刺時の痛みは？



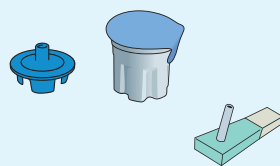
測定値は見やすいか？



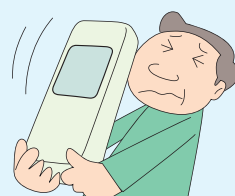
測定部位は？



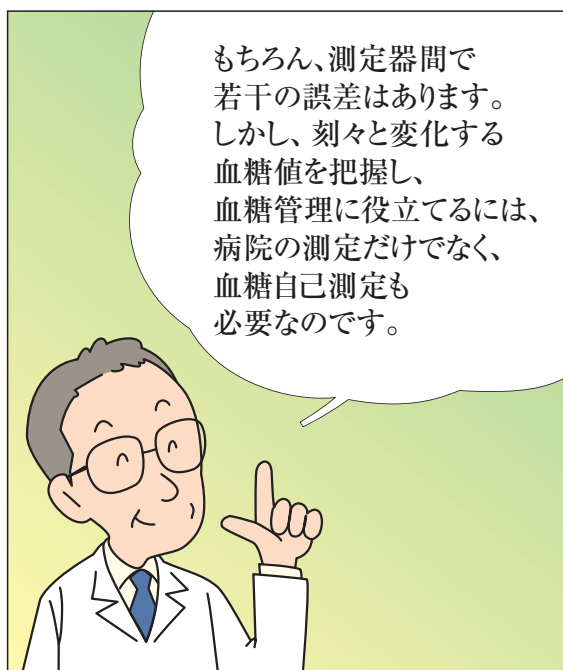
履歴を確認できるか？



チップはあつかいやすいか？



大きさ、重さは？



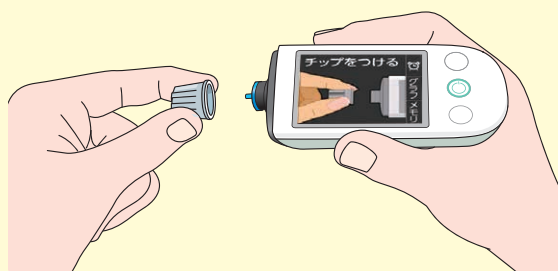
※ 詳細は測定器の取り扱い説明書をご確認ください。

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。

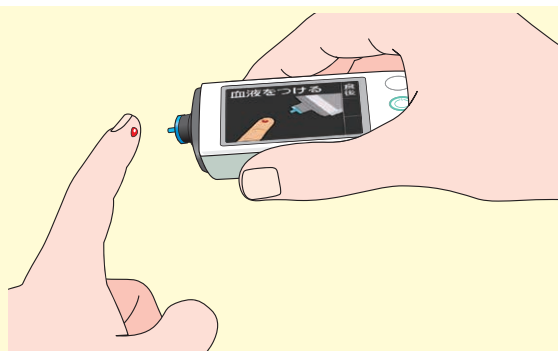
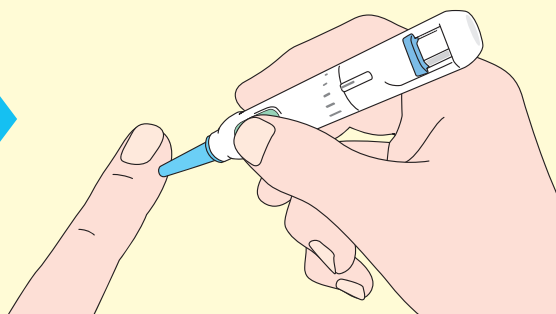
血糖自己測定は
どのように
行っていますか？

私の場合は…

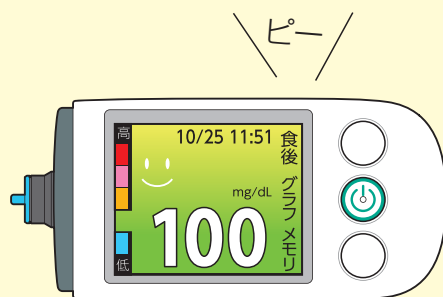
① チップを測定器にセットする



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

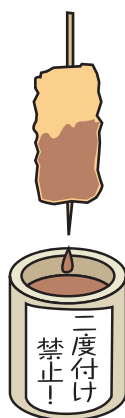
測定するとき
困ったことは
ありませんか？

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。

✕ ギュツ！

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。



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、測定値が低くなる場合があります。開封したら、すぐに使いましょう。

セルフチェック

血糖自己測定のとくに、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

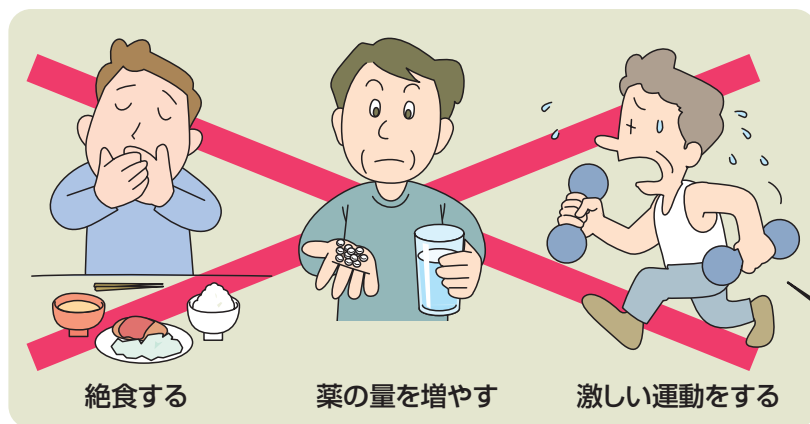
血液を出してから、30秒以上経過しても、そのまま測定している

チップに血液をつけたが、足りなかったのでつけ足した

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。

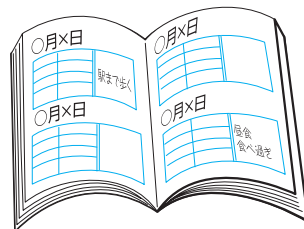
空腹時血糖値	130mg/dL 未満
食後2時間血糖値	180mg/dL 未満

血糖自己測定は継続して行うことが大切です。

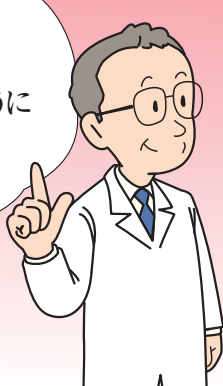
測定値は測定ノートに
毎回記録して、
病院に来るときに
持ってきてください。



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。



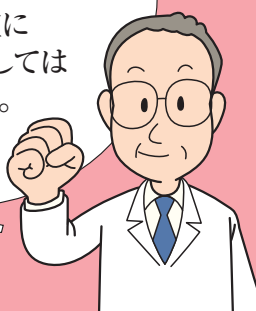
自分で血糖値を
予測できるようになれば
血糖管理もうまくできるよう
なりますよ。
頑張ってくださいね。



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
大切なのですね。



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。



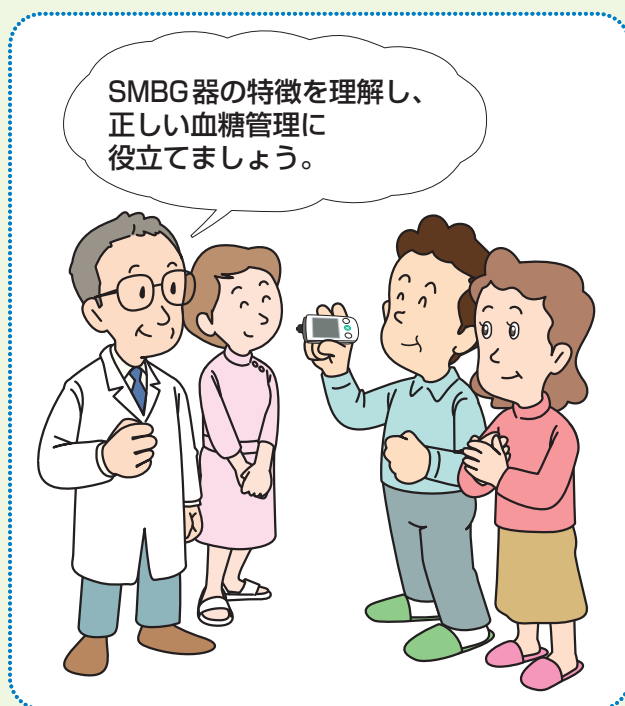
血糖自己測定は
あくまでも簡易測定
ということを忘れず、
定期的に病院で
正確な検査を
受けてくださいね。



はい、わかりました。



血糖自己測定(SMBG)をよく知ろう



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 2023年11月 23T617

日本糖尿病協会検証済み