

# ？ 血糖測定は 難しくありませんか？

「血糖自己測定器」という、患者さんが自分で測定する専用の機器があります。指先からほんの少しだけ血液を出すだけで、測定することができます。

## 血糖自己測定器

穿刺器具を指先などに刺し、血液を出します。それを測定器につけると、モニターに血糖値が表示されます。現在では穿刺器具(針)はとても細く、痛みも少なくなるように配慮されているものが多いです。



## 一般的な血糖自己測定の方法

① 試験紙を測定器にセットする



② 針を刺す



③ 血液を試験紙につける



④ 測定がはじまり、血糖値が表示される

※使用方法はメーカーや機種によって異なります。



詳しくは病院・薬局などの医療スタッフにご相談ください。

- 食事や運動療法の成果を確認できる
- 低血糖への予防に活用できる
- 病気の日(シツクデキ)に適切な対応ができるようになる

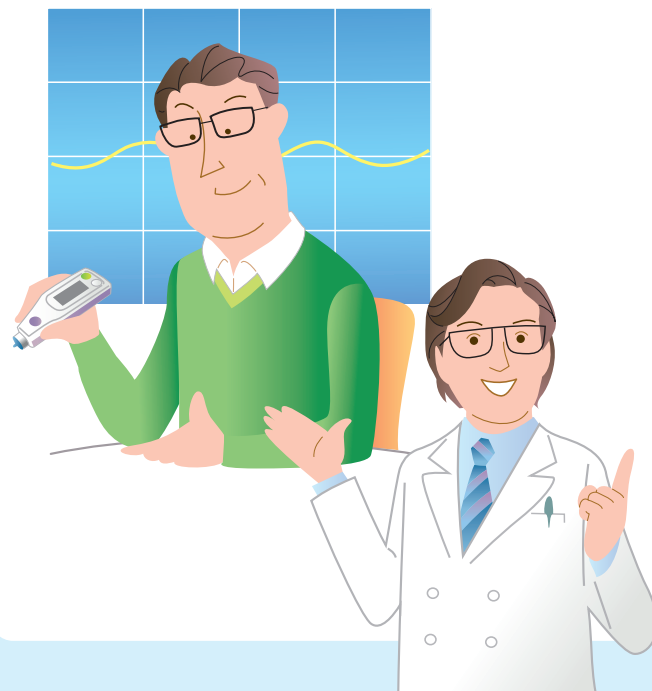
## 血糖を測るメリット

血糖値1週間チェックシート		月日	朝食		昼食		夕食		運動量 (歩またはkcal)
			＜食事内容＞		＜食事内容＞		＜食事内容＞		
／	／	／	食前	食後	食前	食後	食前	食後	達成 😊😊😊😊😊😊
／	／	／	食前	食後	食前	食後	食前	食後	達成 😊😊😊😊😊😊
／	／	／	食前	食後	食前	食後	食前	食後	達成 😊😊😊😊😊😊
／	／	／	食前	食後	食前	食後	食前	食後	達成 😊😊😊😊😊😊
／	／	／	食前	食後	食前	食後	食前	食後	達成 😊😊😊😊😊😊
／	／	／	食前	食後	食前	食後	食前	食後	達成 😊😊😊😊😊😊
／	／	／	食前	食後	食前	食後	食前	食後	達成 😊😊😊😊😊😊

テルモ株式会社  
〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1  
http://www.terumo.co.jp/  
TERUMO はテルモ株式会社の商標です。

©テルモ株式会社 2019年1月  
18T273-1KW10KW1812

# 血糖ってなあに？



〈監修〉  
渥美 義仁  
永寿総合病院 糖尿病臨床研究センター長



## ? 食事や運動によって血糖値って変わるの?

血糖値は、とても変わりやすいものです。食事内容や量、食べる順番によっても、血糖値はそのたびに変わります。血糖値には個人差がありますので、測ってみないとわからないものです。

### 🔋 同じエネルギー量でも血糖値の上がり方が違う?

血糖値が上がりやすい食事



血糖値が上がりにくい食事

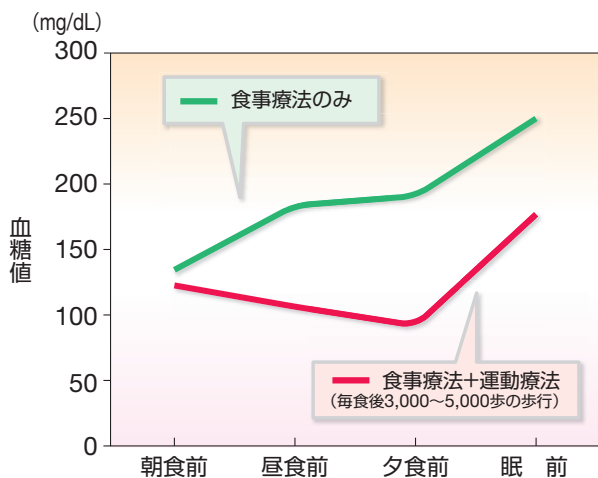


メニュー選びの参考になるわ。



### 🔋 運動すると血糖値が下がるって本当?

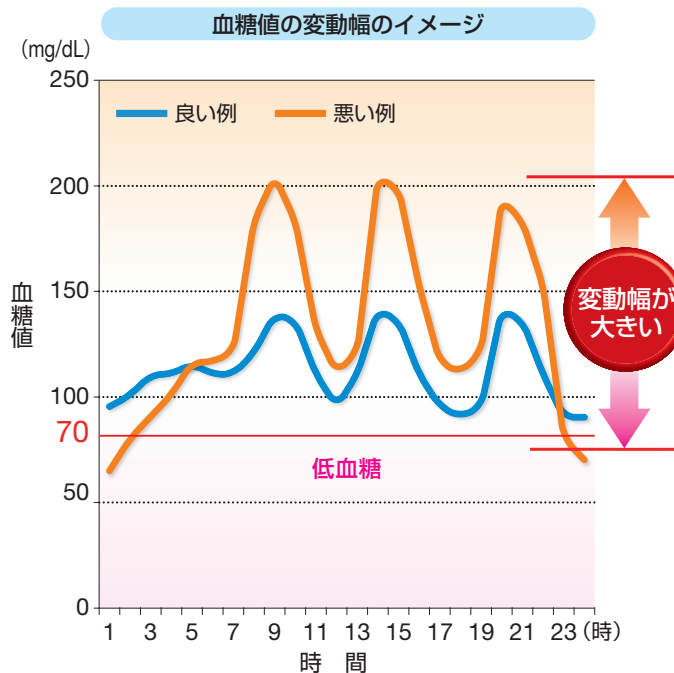
運動療法を行ったときの血糖値の変化のイメージ



## ? ヘモグロビンA1cだけじゃダメなの?

ヘモグロビンA1cは、血糖変動の平均値を表しています。ヘモグロビンA1cが同じ値の人であっても、血糖値の変動幅が違う場合があります。血糖を測ることで自分の変動幅を知ることができます。

### 🔋 「同じヘモグロビンA1cでも変動幅が違う」とは?



上のグラフのように、—の人は、変動の幅がとても大きいことがわかります。

変動幅が大きいと、血管にダメージを与えてしまい、血管の病気になるようになってしまいます。



## ? いつ測ればよいの?

患者さんの治療法や血糖値管理の程度に応じて、患者さんごとに考慮が必要です。

測るタイミング

- 1 朝食前
- 2 朝食後
- 3 昼食前
- 4 昼食後
- 5 夕食前
- 6 夕食後
- 7 就寝前



どのタイミングで測ればよいかについては、かかりつけ医の先生の指示に従う必要があります。

### 🔋 血糖値の目標は?

血糖値の目標は、患者さんの年齢、糖尿病にかかっている期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制など、患者さんごとに考慮が必要です。

合併症を予防するには  
**ヘモグロビンA1c**  
**7.0%未満**  
を目指しましょう!

(日本糖尿病学会編：糖尿病治療ガイド2018-2019, 29)

