

血糖変動をよりの確に捉えるために ～SMBG の活用について考える～

河津捷二

(財) 朝日生命成人病研究所附属丸の内病院所長

■1日の血糖変動パターンをよりの確に捉えるために

SMBG を行う際、同一の測定パターンの繰り返しになっているということはないでしょうか？その場合、高血糖や 低血糖などの問題点を見逃す可能性があるのではと危惧されます。

例えば、空腹時血糖は比較的良好なのに、HbA1c が 7%や 8%以上という患者さんは、食後高血糖などの問題点が潜んでいる可能性があります。

このような際は、SMBG の測定ポイントに工夫を加え、血糖変動パターンをよりの確に捉える必要があります。一般的に血糖の頂値は、食後 2 時間以内のことが多いのですが、治療により変化致します。

■限られた測定回数の範囲内で測定ポイントに変化を持たせる

やみくもに測定回数を増やすことは難しく、限られた測定回数の中で、効率良く一日の血糖コントロール状況を把握する方法を工夫しなくてはなりません。例えば、以下のような方法を活用するのも選択肢のひとつとして有効です。

[その1]

第1日目は朝食前、朝食後1時間、2時間、第2日目は(朝食前)、昼食前、昼食後1時間、2時間、第3日目は(朝食前)、夕食前、夕食後1時間、2時間、就寝前に測定するという3日間のサイクルを1ヵ月続けると、平均的な1日の血糖変動パターンが得られます。(40回～48回/月)

【第1日目】

朝食前	朝食後 1時間	朝食後 2時間	昼食前	昼食後 1時間	昼食後 2時間	夕食前	夕食後 1時間	夕食後 2時間	就寝前	その他
●	●	●								

【第2日目】

朝食前	朝食後 1時間	朝食後 2時間	昼食前	昼食後 1時間	昼食後 2時間	夕食前	夕食後 1時間	夕食後 2時間	就寝前	その他
(●)			●	●	●					

