

血糖自己 測定とは

No.6

今日のポイント

- 1. 血糖自己測定とは？**
- 2. どんな人に血糖自己測定が必要なのでしょうか？**
- 3. 血糖自己測定の実際**
- 4. 血糖自己測定の注意点**

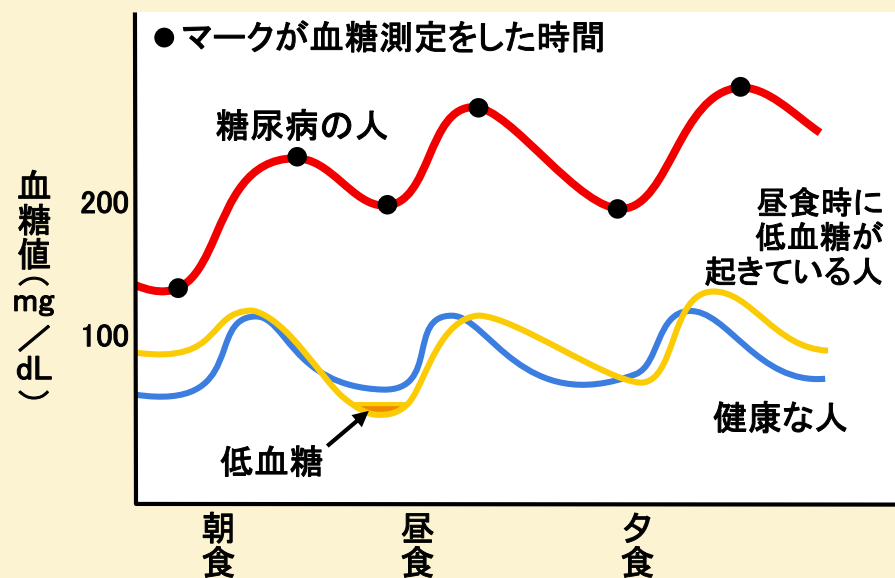
1. 血糖自己測定とは？

病院で行う血糖検査を、患者さんご自身によって、必要なときに、いつでも、どこでも、行うことができる検査方法です

● 糖尿病を「数値」で把握できます

● 時々刻々と変化する血糖値がリアルタイムでわかります

● 日常生活の変化（食事の量・内容や運動など）と血糖値の関係を知ることができます

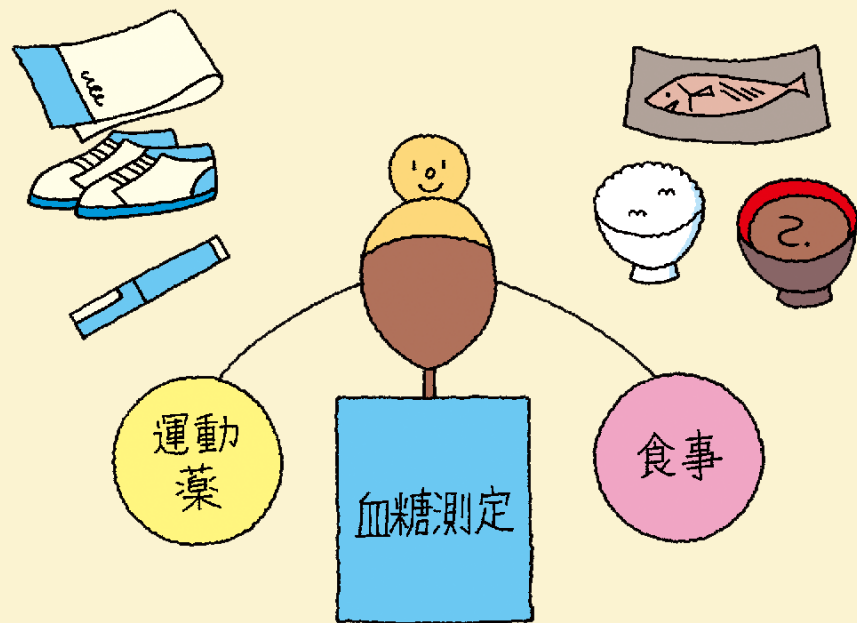


● その結果、より良好な血糖コントロールを目指すことが可能になります

● 英語では Self Monitoring of Blood Glucose、略してSMBGと言います

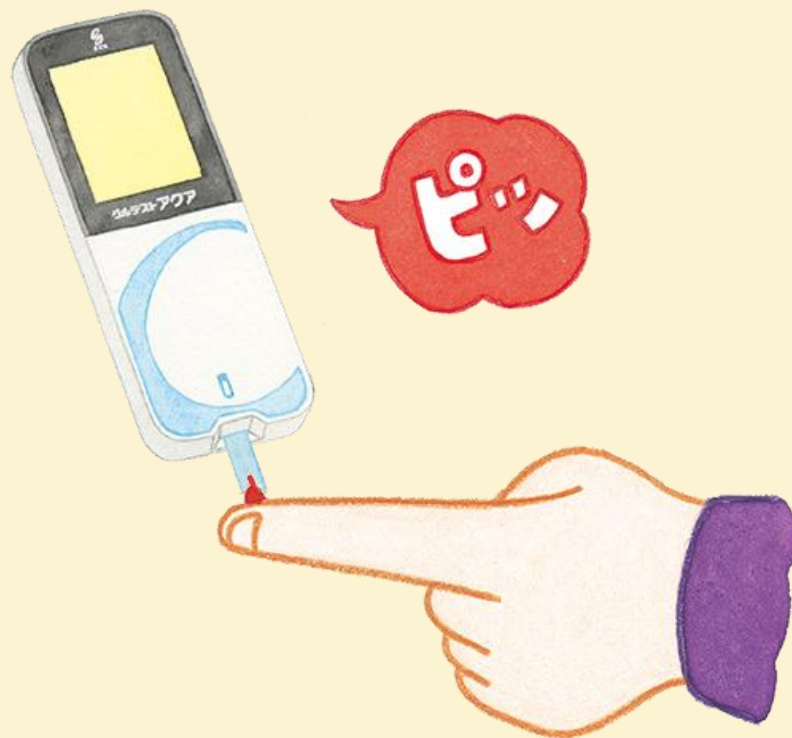
2. どんな人に血糖自己測定が必要なのでしょうか？

- **インスリン療法をしている患者さん**
- **血糖値が不安定なとき
（病気にかかったときなど）**
- **より厳格な
血糖コントロールを
目指そうとするとき**
- **女性の患者さんが
妊娠を希望するとき。
妊娠中**



3. 血糖自己測定の実際

1. なにで測るか？



小型の血糖測定器で測ります

3. 血糖自己測定の実際

2. いつ測るか？

測定ポイントの基本パターン(インスリン療法の患者さん)

インスリン注射	朝食		昼食		夕食		就寝		
	前	後	前	後	前	後	前	深夜	早朝
1日1回	●	●	●	●	●	●	●		
1日2回 (2分割・混注)	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1日3～4回 (3～4分割・混注)	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 必ず ● できたら ● 必要に応じて

- 朝食前の測定値からは、糖尿病の状態が把握できる(食事の影響は少ない)
- 食後2時間の測定値からは、食事療法や薬物療法の効果を把握できる

3. 血糖自己測定の実際

3. 結果をどう見るか？

測定結果とともに
食べたものや運動量
などを、記録しましょう



血糖コントロールの目標

HbA1c

血糖正常化を目指すには

適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な
場合、または薬物療法中でも低血糖などの
副作用なく達成可能な場合の目標

6.0%未満

合併症予防のためには

7.0%未満

治療強化が困難な際には

低血糖などの副作用、その他の理由で
治療の強化が難しい場合の目標

8.0%未満

血糖値

HbA1c 7.0%未満を
達成するには…

空腹時血糖値

130mg/dL未満

食後2時間血糖値

180mg/dL未満

をめざしてコントロール
しましょう。

4. 血糖自己測定の注意点

測定結果に一喜一憂せずに、長い目で考えましょう

測定器やセンサーの取扱・保存について

測定器やセンサーはとてもデリケートです

測定・保管に適した温度や湿度があります

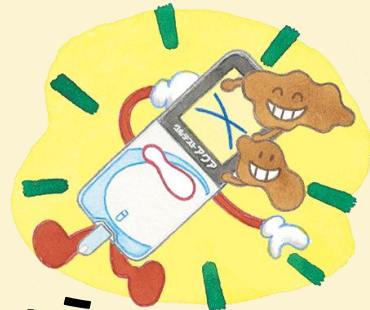
センサーの保管方法は、種類によって異なります

採血前に必ず手をよく洗ってから採血しましょう

果汁などがついていている場合、正しい測定値が得られないことがあります

使用後のゴミの廃棄について

針刺し事故が起こらないように、また、血液がまわりに付着しないように、安全に捨てましょう



今日のまとめ

1. 血糖自己測定とは？

病院で行う血糖検査を
患者さんご自身が、必要なときに行う検査方法です

2. どんな人に血糖自己測定が必要なのでしょうか？

インスリン療法をしている患者さん
血糖値が不安定なとき(病気にかかったときなど)
より厳格な血糖コントロールをめざそうとするとき

3. 血糖自己測定の実際

なにで測るか？ いつ測るか？ 結果をどう見るか？

4. 血糖自己測定の注意点

測定器や測定試験紙の保存について
使用後のゴミの廃棄について

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

血糖自己測定を英語の略語で呼ぶなら正しいのはどちら？

ア. HbA1c

イ. SMBG

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

血糖自己測定を英語の略語で呼ぶなら正しいのはどちら？

ア. HbA1c

正解 → イ. SMBG

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

食べ過ぎたときに、より顕著に高くなるのはどちら？

- ア. 翌日の朝食前の血糖値
- イ. その食事の後の血糖値

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

食べ過ぎたときに、より顕著に高くなるのはどちら？

ア. 翌日の朝食前の血糖値

正解 →

イ. その食事の後の血糖値

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

一般的な血糖コントロール目標「HbA1c7%未満」。血糖自己測定の結果が大体どれくらいなら、この目標を達成できる？

- ア. 空腹時血糖値が110未満で食後2時間値が220未満
- イ. 空腹時血糖値が130未満で食後2時間値が180未満

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

一般的な血糖コントロール目標「HbA1c7%未満」。血糖自己測定の結果が大体どれくらいなら、この目標を達成できる？

ア. 空腹時血糖値が110未満で
食後2時間値が220未満

正解 →

イ. 空腹時血糖値が130未満で
食後2時間値が180未満

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

血糖自己測定はどんな人に必要？

- ア. インスリン療法中の患者さん**
- イ. より厳格な血糖コントロールが必要な患者さん**
- ウ. 妊娠を希望する患者さん**
- エ. 血糖コントロールが不安定な患者さん**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

血糖自己測定はどんな人に必要？

- 正解** → ア. インスリン療法中の患者さん
- 正解** → イ. より厳格な血糖コントロールが必要な患者さん
- 正解** → ウ. 妊娠を希望する患者さん
- 正解** → エ. 血糖コントロールが不安定な患者さん

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

血糖自己測定の良い点は？

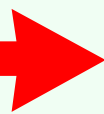
- ア. 現在の血糖値を「数値」で把握できる
- イ. 日常生活と血糖変動の関係を理解できる
- ウ. 小型の測定器で簡単に血糖が測定できる
- エ. 血糖が高い時には自分の判断で飲み薬の量を増やせる

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

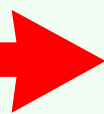
血糖自己測定の良い点は？

正解



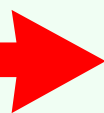
ア. 現在の血糖値を「数値」で把握できる

正解



イ. 日常生活と血糖変動の関係を理解できる

正解



ウ. 小型の測定器で簡単に血糖が測定できる

エ. 血糖が高い時には自分の判断で飲み薬の量を増やせる