

# 血糖自己 測定とは

**監修** 後藤 由夫 先生（東北大学名誉教授）

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**

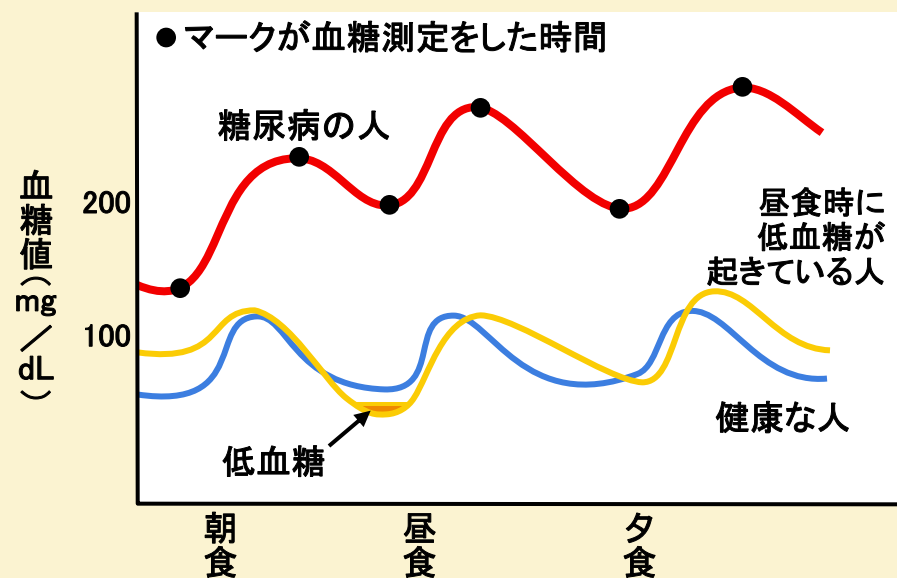
# 1. 血糖自己測定とは？

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

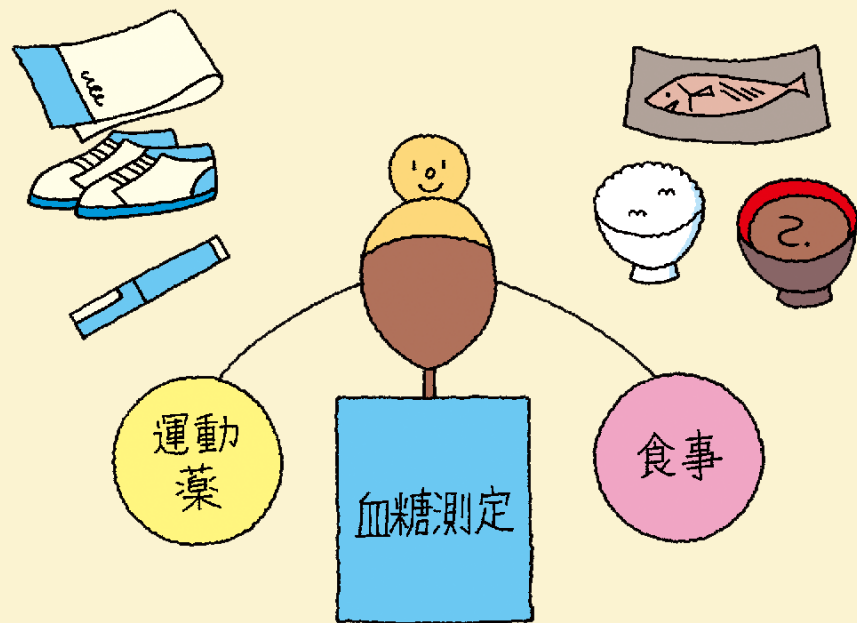


● その結果、より良好な血糖コントロールを目指すことが可能になります

● 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

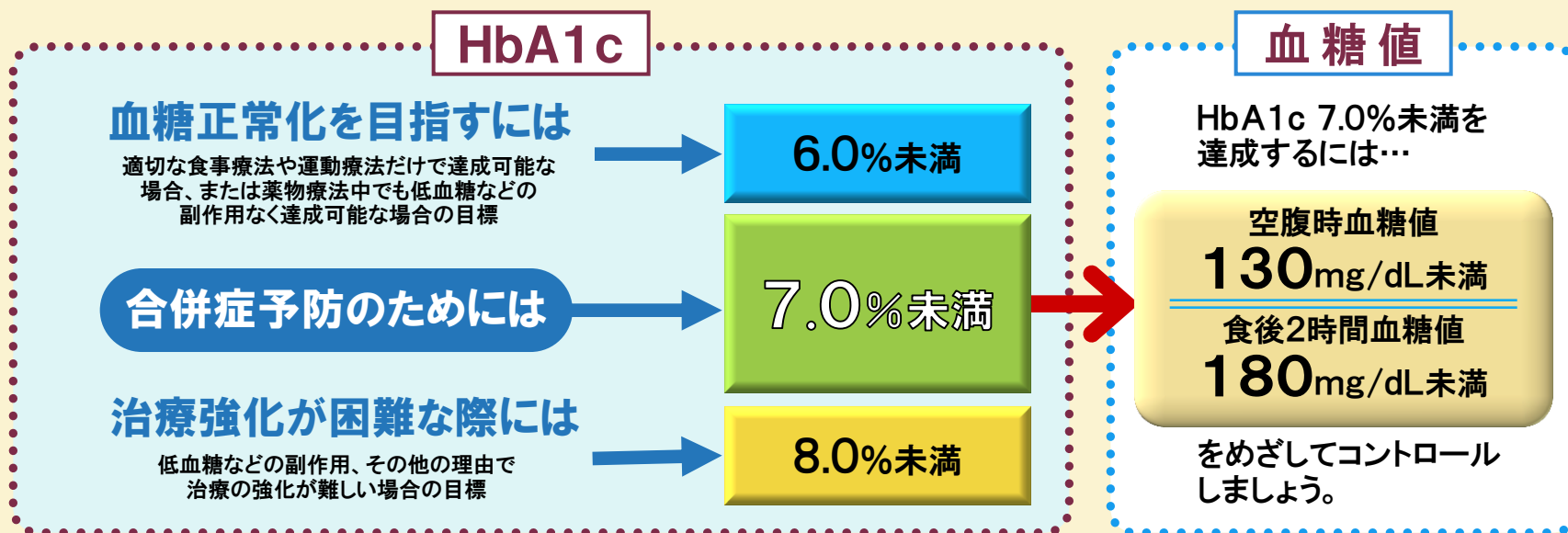
# 3. 血糖自己測定の実際

## 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



## 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

### 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

**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

**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

**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

尿糖の測定よりも血糖自己測定が優れている点は？

**正解**

→ ア. 尿糖は高血糖なのに陰性のことがあるが、血糖自己測定なら見逃さない

**正解**

→ イ. 尿糖測定では低血糖を確認できないが、血糖自己測定なら確認できる

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第5問

飲み薬で治療中に、血糖自己測定で高血糖がわかったときには、その日はいつもより薬を多く飲む。これって正しい?

ア. 薬を増やせば血糖コントロールが良くなるので、正しい

**正解** →

イ. 薬は医師の指示どおりに飲むのが原則だから、間違い

糖尿病セミナーNo.6

# 血糖自己測定とは

おわり