

おさえておきたい 血糖自己測定のポイント

血糖自己測定(Self Monitoring of Blood Glucose)以下、SMBG)は、患者さん自身が血糖値を測定して自らの治療に活用する「自己検査」であり、適切に行われる必要があります。今回は、新しく糖尿病治療に関わるスタッフにも知っておいてもらいたい、SMBGをめぐる話題を取り上げます。

監修

関東労災病院
糖尿病・内分泌内科部長
浜野 久美子 先生



インスリンに代表される注射療法をしている患者さんは、SMBGにより血糖の日内変動を日常的に確認することが重要です。適正なインスリン処方、場合によっては患者自らによるインスリン使用量の微調整も可能で、代謝異常の早期是正すなわちフィードバックが得られるだけでなく、自己管理への動機づけが高まり、質の高いコントロールにつながります。

SMBGの指導では次のようなことが大切です。①測定

理にも適応があるでしょう。次に、実際にSMBG導入や療養指導の場が大切か考えます。まず、患者さんのニーズに合った機器の選択です。①使い勝手が良い(操作が簡単、メンテナンスが楽にできる、機器が小型・軽量である、持ち運びしやすいなど)②ニーズに合った付加価値(数値表示の見やすさ、音声対応、パソコンへの接続など)③指先外測定やケトル測定が必要か、などです。

穿刺器具の適切な選択も忘れてはなりません。穿刺器具は、穿刺器具(ペン型など)に穿刺針(フンセット)を装着するタイプ(装着型)と、穿刺器具を問わずにランセットのみで穿刺を行うタイプ(単体型)があります。医療機関は測定器具とセットで採用することが多いので、選択の余地は少ないのが現状と思いますが、穿刺に困難を伴う場合には穿刺器具の変更も考慮すべきでしょう。

②患者に応じた必要な測定回数を表示すること、患者が自己管理ノートへの記録、おおよその目標血糖値を理解していること(④記録もれ、虚偽記録も見受けられます。)③血糖値と種々の出来事との関連性を理解できること(⑤シックデイ対応に重要。)④血糖の変化に対応できること(⑥医療機関での臨床検査とは数値に差がでることも知りましょう。)⑤インスリン投与量の微調節のためのアルゴリズムが用意されていること(⑦自己調整の範囲をきちんと共有しましょう。)⑥自己管理ノートの測定結果を患者とともに十分に検討できること(⑧最近ではスマートフォン

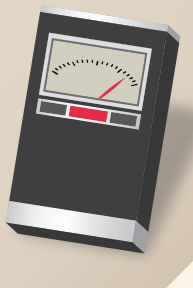
アプリでの管理や、さらにクラウド連携により病院のパソコンで閲覧可能な機種も登場しています。)血糖値に一喜一憂して何度も測定を繰り返す患者さんいらっしゃいます。一方、まったくSMBGをせずに、漫然とインスリン注射を続けている患者さんもいます。患者さんごとに、適したSMBGのありかたを考え、まずは正しく測定できているかの確認から療養指導を行うといいでしょう。

さらに妊娠糖尿病や糖尿病合併の妊婦さん、インスリン処方となった妊娠を希望する糖尿病女性においても、SMBGは適応です。日常臨床の場ではシックデイなどにおける重症高血糖の回避や低血糖の認知と予防、さらには仕事上の理由、災害などで医療機関を訪れることが困難な例の自己管

刺器具の適切な選択も忘れてはなりません。穿刺器具は、穿刺器具(ペン型など)に穿刺針(フンセット)を装着するタイプ(装着型)と、穿刺器具を問わずにランセットのみで穿刺を行うタイプ(単体型)があります。医療機関は測定器具とセットで採用することが多いので、選択の余地は少ないのが現状と思いますが、穿刺に困難を伴う場合には穿刺器具の変更も考慮すべきでしょう。

②患者に応じた必要な測定回数を表示すること、患者が自己管理ノートへの記録、おおよその目標血糖値を理解していること(④記録もれ、虚偽記録も見受けられます。)③血糖値と種々の出来事との関連性を理解できること(⑤シックデイ対応に重要。)④血糖の変化に対応できること(⑥医療機関での臨床検査とは数値に差がでることも知りましょう。)⑤インスリン投与量の微調節のためのアルゴリズムが用意されていること(⑦自己調整の範囲をきちんと共有しましょう。)⑥自己管理ノートの測定結果を患者とともに十分に検討できること(⑧最近ではスマートフォン

1970年代に日本で導入されはじめた当時のSMBG器は、小型化・簡便化されたとはいえ価格約14万円、重量1.2kgで、試薬の反応時間に2分、その後試薬を水洗いし確実に水分を拭きとる作業が必要で、測定誤差も大きく、今から考えるととても簡易と呼べるものではありませんでした。しかし現在では、測定器は数十グラムと軽量化、ごくわずかの血液で数秒単位での測定が可能になり、音声ガイドつきなどと機能も進化しています。



ニュース まとめ読み

最近注目のニュースをご紹介します。

詳細はこちら



糖尿病リソースガイド
<http://dm-rg.net/>

糖尿病や肥満で「オーラルフレイル」のリスク dm

肥満や2型糖尿病がある人は、口腔機能(咀嚼や舌口唇運動の機能)が低下する「オーラルフレイル」のリスクが高いことが、生活習慣病がある患者を対象にした大阪大学の調査で明らかになりました。

糖尿病性腎症の重症化予防 一定の効果 DM RG

日本医師会総合政策研究機構による「匿名レセプト情報・匿名特定健診等情報データベース」の解析で、糖尿病性腎症の検査治療の均てん化が進み、人工透析の割合が低下していることがわかりました。

運動をするとよく眠れるのはなぜ? dm

筑波大学が、日中に最大酸素摂取60%の強度の運動を1時間行くと、深い睡眠の指標であるデルタ波が睡眠の前半に増え、時間が短くても質のよい睡眠がとれるという研究結果を発表しました。

スタチンの効果が乏しい症例で高心不全リスク DM RG

国立循環器病研究センターによる研究で、スタチンによるコレステロール低下作用が乏しい症例では、スタチンが有効な症例に比べ心不全発症頻度が高く予後不良であることが示されました。



※SMBGの自動記録アプリのご利用にあたっては、自己管理ノートと併用いただくなど、医師の指導に従ってください。

4コマ劇場 糖尿病看護の“あるある”体験談

実際の体験談を
4コマ漫画化!

第7回「血のついた自己管理ノート」

宮城県 Sさん

患者さんの血液が付着した自己管理ノートを見かけることがよくあります。患者さんが毎日血糖自己測定を頑張った証とはいえ、不衛生でもあり好ましくありません。新人の看護師だと驚く人も多いのでは？

Nurse's advice

木下Ns.の一言アドバイス

自己管理ノートは血がついていたり、ご飯が挟まっていたり、いろいろと驚きます。血が止まる前に記載しているのかな?などと想像します。「せっかく一生懸命測っているのだから、汚したらもったいないです。血が止まるまで待ってください」「ご飯前の測定、慌てないでいいですよ」など、声掛けできるといいですね。

木下 久美子 先生(関東労災病院 糖尿病看護認定看護師)

詳細はこちら▼

体験談募集中! /

皆さんの「元気が出る」「ほっとする」エピソードをお待ちしております。採用された方にはプレゼントも!



教えて、MRさん!

Welbyマイカルテ

Welbyマイカルテは糖尿病や生活習慣病の患者さんの自己管理をサポートするアプリとクラウドサービスです。血圧、血糖値、体重などの測定値や毎日の食事・運動・睡眠の記録、管理ができるだけでなく、記録されたデータを医療機関や家族と共有することができます。

血糖自己測定器(SMBG)のグルテストアイ、グルテストアクアとも連

携でき、測定時のデータを自動的にアプリに記録することができるので、自己管理ノートの転記ミスや転記忘れなどの防止につながります。また記録したデータを時系列グラフなどで表示できるので、日々の血糖変動を見ることもでき、治療のためのコミュニケーションツールとしてご利用いただけます。

