

どうして血糖自己測定 (SMBG) を行うの？



「ふりかえり」を行い 今後につなげるため

測定結果に至った原因を考えて
生活習慣の改善や薬の調節にいかす



現状を把握し、 「これから」を考えるため

測定時点での血糖値を把握し
補食やインスリン量を考える



CHECK 食後の血糖値が高いときに考えられることは？

例えば、食後の血糖値が高いとき、その原因を考えてみましょう。

<考えられる原因>

- 食事の内容(糖質が多い、食物繊維が少ない、主食から先に食べた、早食い、デザートやジュースを追加した など)
- 注射薬の量が少なかった、食前の服薬を忘れた
- シックデイや発熱

原因を改善することで、血糖値は良好に保てます。測定したときの血糖値を正確に把握できるのが血糖自己測定 (SMBG) ですので、有効に活用して、良好な血糖値をめざしましょう。

まずはこのタイミングで測定してみましょう

	朝前	後	昼前	後	夕前	後	眠前
月							
火							
水							
木							
金							
土							
日							

※主治医の先生へ

患者さんが血糖自己測定を行う時間帯に○を書き入れてください。


記入日： 年 月 日

- ○のついた時間帯に血糖値を測定してみましょう。
- 低血糖が疑われるときや体調が悪いときも測定してください。
- 測定した血糖値はノート(自己管理ノート)やアプリに記入し、いつもより血糖値が高いときや低いときは考えられる原因も一緒に記入しておきましょう。

測定タイミングからわかること

	朝前	後	昼前	後	夕前	後	眠前	わかること
食前と食後	○	○						食事の前後で測定することで、食事による血糖値への影響がわかります。朝・昼・夕それぞれの食事で測定してみましょう。 食前の血糖値について 食前の血糖値は空腹時の血糖値と考えられます。空腹時血糖は基礎インスリン量と関係するので、基礎インスリン量の調節に役立ちます。
			○	○				
					○	○		
眠前							○	夜間に低血糖を起こす可能性があるときに測定します。血糖値が低ければ、補食を行いましょう。
早朝 空腹時	○							基礎インスリン分泌や、就寝前に注射したインスリンの効果の評価に役立ちます。

1日の血糖変動を把握する

1日1回～2回の測定でも、で示したように1日ごとに測定タイミングを変えることで、1日の血糖変動を把握することができます。

運動や間食の前後

運動や間食の前後で測定を行うことで、運動や間食による血糖値への影響がわかります。

こんなときには、SMBGで血糖値を測定しましょう

運転の前

運転中に低血糖を起こさないように、運転前に血糖値を測定しましょう。血糖値が低い場合や、正常値であっても低くなる場合が考えられる場合は補食を行いましょう。



シックデイ

シックデイでは血糖値が乱れやすくなるため、普段よりこまめに血糖値を測定しましょう。高血糖が続くときは主治医に連絡しましょう。



CHECK CGM (持続グルコースモニタリング) を行っているとき

CGMを行っている場合でも、SMBGで血糖値を測定したほうがよいときがあります。

次のようなときには、SMBGで血糖値を測定しましょう。

- グルコース値が急速に変化しているとき
- 低血糖の可能性があるとき
- 測定値の正確性に疑問があるとき