

糖尿病ハンドブック

# あなたのよりよい 血糖管理のために

血糖値から  
多くのことが  
わかります

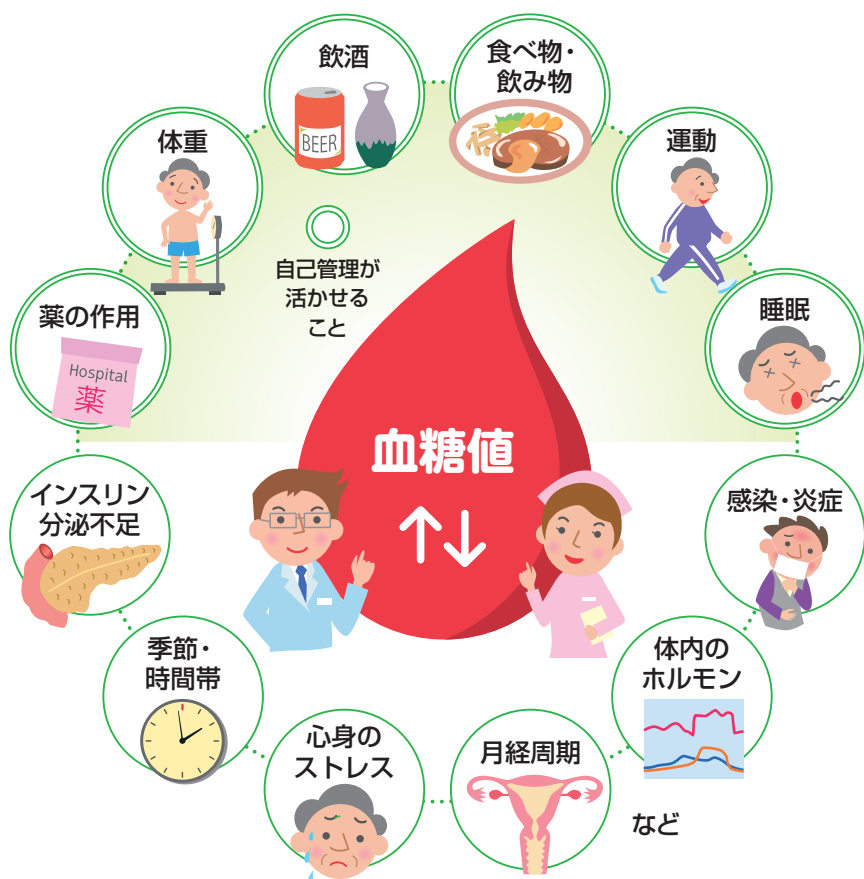


監修：三浦 順之助 先生（東京女子医科大学 内科学講座 糖尿病・代謝内科分野）

ONETOUCH™

# 「血糖値」は、大切な体 高くなったり低くなった

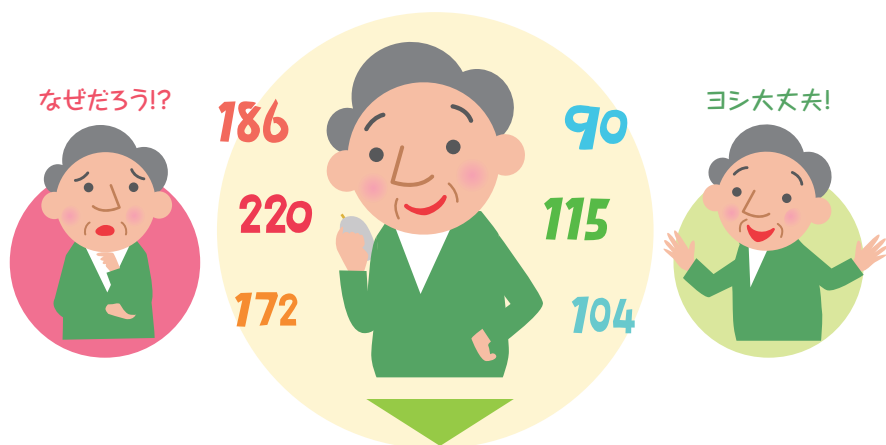
血糖値には、常に多くのことが関係しています。



これらは複雑に影響し合います(特にインスリン製剤で治療中の場合)。

# 調の指標です。 りする理由とは？

「数値」に一喜一憂していませんか？  
「マンネリ測定」になっていませんか？



血糖管理を続けていくなかで大事なことは、  
なぜその「数値」になったのか?を  
振り返って、今後活かしていくことです。

血糖管理のためのデジタルツールや健康アプリも  
血糖値や検査結果の振り返りなどに便利です。

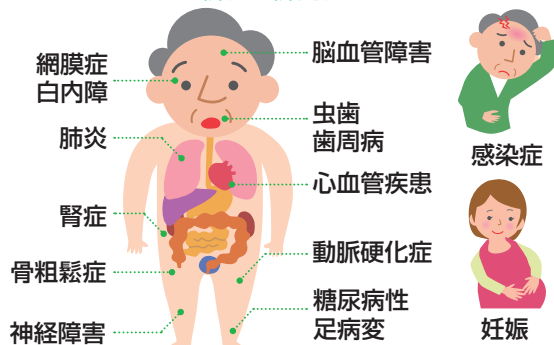
※自己管理ノート(日本糖尿病協会)には血糖値・体重・血圧・  
歩数なども記録できます。



# 高血糖にも低血糖にも、リ

## 高血糖によるリスク(例)

合併症・併発症など



## 低血糖による

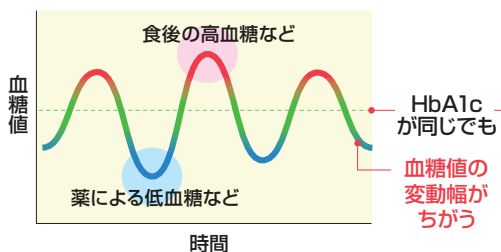
リスク(例)



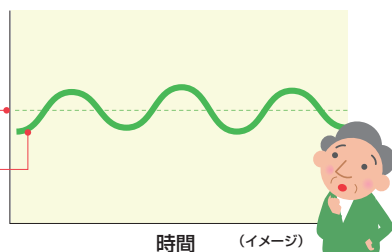
## たとえばHbA1c(ヘモグロビン エー・ワン・シー)が同じ場合でも…

HbA1cが同じ患者さんでも、血糖値の変動は異なります。血糖値の変動が大きいと、糖尿病合併症やその他のリスクに影響します。

### 血糖値の“変動が大きい”



### 血糖値の“変動が小さい”



## 血糖変動の幅をなるべく小さく「質のよい血糖管理」を


HbA1c値は、一定期間内の血糖変動の平均値を示しています。

HbA1cの値だけでは、日々の血糖変動までは把握できません。

# スクがあります。

## あなたの今の目標は？

主治医に確認し、自分で記入することで目標意識を高めましょう。  
無理なく続けて、よりよい管理を心がけましょう。

	早朝空腹時	<input type="text"/>	mg/dL	
	食前	<input type="text"/>	mg/dL	
	食後	<input type="text"/>	mg/dL	
	寝る前	<input type="text"/>	mg/dL	
	HbA1c	<input type="text"/>	%	
	体重	<input type="text"/>	kg	
	血圧	最高 <input type="text"/>	最低 <input type="text"/>	mmHg
	運動 (運動の種類や行う頻度・時間など)	<input type="text"/>		

### 診察・ケアの頻度

年1回(次回〇月)、3ヵ月に1回など、病院や歯科へ行く頻度を忘れないように記入してみましょう。

眼科

歯科

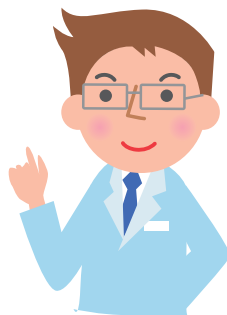
フットケア

### 心の健康やストレス

あなたが落ち込みやすいときや、ストレスを感じやすいとき、また抱えているストレスなどを書いてみましょう。

# 医療者は「よりよい血糖管

医療者に気軽に相談して  
専門的なアドバイスを  
ご活用ください!



どうして  
この時間帯だけ  
血糖値が  
高いんだろう?

私の  
低血糖対策は  
大丈夫?

間食や飲酒は  
どうしたらいいの  
か教えてほしい!

わからないことが  
多いと不安に  
なるからね

運動した後も、  
血糖値が  
上がってしまうのは  
なぜ?

薬が変わったけど、  
何が、どう  
変わったんだろう?



シックデイは  
注意が必要って  
聞くけど、  
私はどうすべき?

# 理」をめざすパートナー。

血糖変動の原因やその改善策について、  
医療者と一緒に考えてみませんか？

あなたの生活・  
困りごとなど

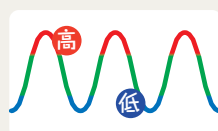
あなたに合った治療・  
アドバイス



血糖変動を把握するためには **測定タイミングの工夫が必要**

血糖自己測定 (SMBG\*) 器などを使うことで、ご自宅でいつでも血糖値を測定することができます。

食事の前後、眠前など測定タイミングはいろいろ。あなたに適した測定タイミングを医療者と相談してみましょう。



※血糖自己測定器などのご使用に際しては使用される製品の取扱説明書をご参照ください。

\*SMBG: self monitoring of blood glucose

あなたがこれからの人生で、  
安心してやりたいことができるように、  
あなたの血糖管理のパートナーである医療者と  
よりよい血糖管理を目指していきましょう。



糖尿病ハンドブック

あなたのよりよい  
血糖管理のために



- 血糖自己測定器は、正確な測定および安心・安全なご使用のため、定期的な保守点検が必要な医療機器です。
- 毎回の測定前に「試験紙の差し込み口」「電池の消耗」「日時」「表示画面」などに異常がないかチェックしましょう。
- 血糖自己測定などの糖尿病治療によって生じる在宅医療廃棄物は正しく捨てましょう。

※詳しくは、医療機関へお尋ねください。

弊社製品に関するお問い合わせは

ワンタッチコールセンター  
**0120-113-903**

**24時間365日**

携帯電話・PHSからでもかけられます。

日本糖尿病協会検証済み

**ONETOUCH™**

LifeScan Japan株式会社

〒103-0022 東京都中央区日本橋室町3-4-4

OVOL日本橋ビル2F

<https://www.onetouch.jp>