



糖尿病と上手にお付き合いするために

自分の身体を知ろう：外来での24時間血糖測定

あけましておめでとうございます。今年は『自分の身体の状態をちゃんと知る』ことを目標にしましょう。

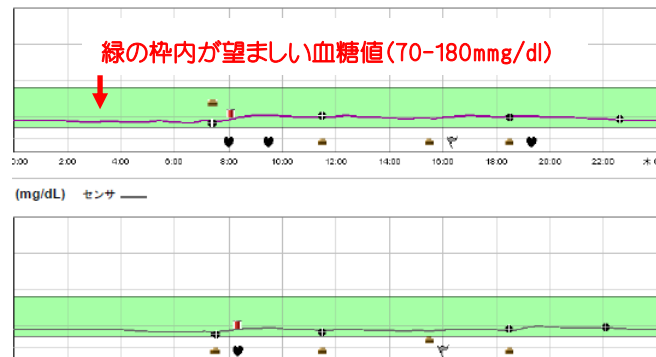
1. 知っておくべき血糖値の変化

糖尿病治療で一番大切なのは、血糖の管理です。血糖は人それぞれ、様々な原因で変動します。外来で出来る24時間血糖測定検査を受けてみましょう。



写真のような小さな測定器を使います。電極を皮下に注射の要領で差し込みますが、硬い部分は外してしまうので装着中は痛くありません。

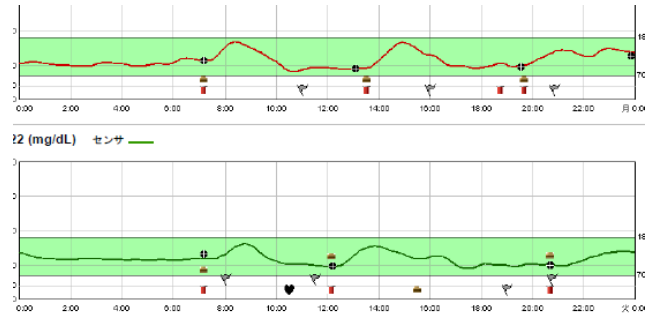
★正常なパターン(境界型糖尿病で食事療法中)



ほとんど血糖の変化がありません。

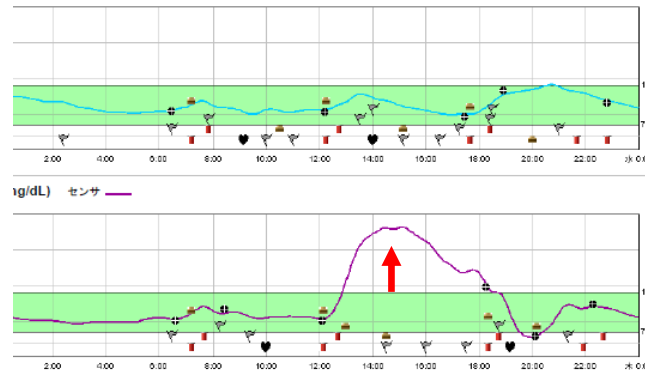
2. 糖尿病の血糖変化

★コントロール良好な2型糖尿病(HbA1c5.9(N))



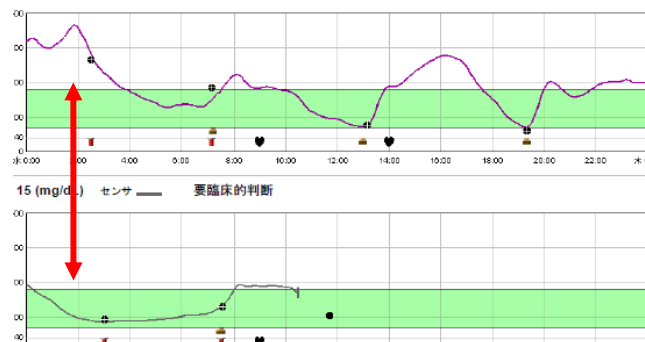
食後に血糖は上がりますが、グリーン内の範囲内です。

★間食の影響(2型 インスリン X4 (HbA1c6.3(N))



前日は素晴らしいコントロールです。2日目のお昼には幕の内弁当、そしてロールケーキを食べました。

★薬の飲み忘れ(2型 インスリン X2+メトグルコ)

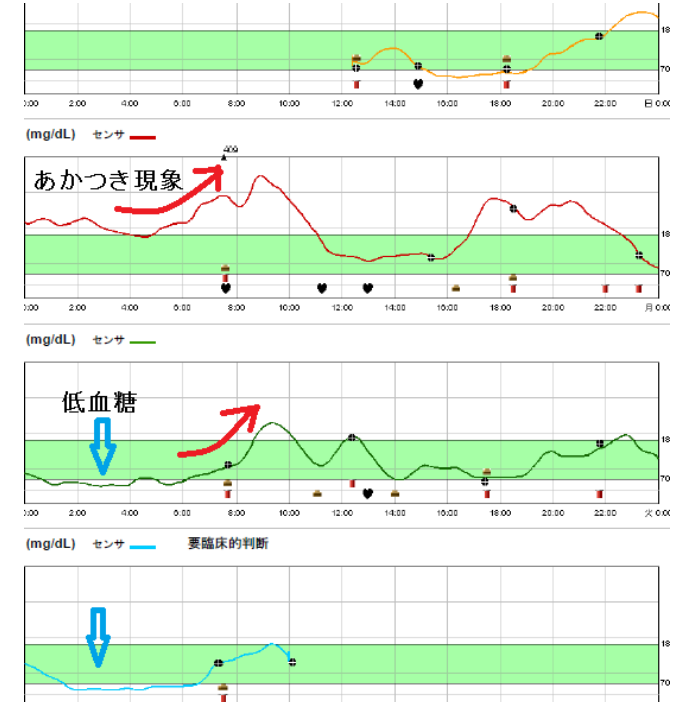


最初の日の夜間に高血糖が見られていますが、翌日はずっと安定しています。実は最初の日の夜、メトグルコを飲み忘れていました。メトグルコは夜間の血糖値を下げる働きがあります。

3. 1型糖尿病の血糖変化

1型糖尿病の場合、血糖のコントロールは非常に難しくなります。早朝の血糖上昇は暁現象と呼ばれ、多くの1型糖尿病で認められます。朝食前の血糖値が高い場合でも、夜間には低血糖を来たしている場合もあります。夜間のインスリン量は慎重に決める必要があります。

★1型糖尿病(強化インスリン療法 HbA1c7.2(N))



24時間血糖測定は、コントロール改善に役立つ様々な情報をもたらしてくれます。自分の身体の日々の変化を知りましょう。 内科 柳澤 徳山