



糖尿病通信

—112—

糖尿病と上手にお付き合いするために

血糖コントロールのための検査

糖尿病は自覚症状が出にくいので、病気の状態を知るために血液検査はどうしても必要です。血糖のコントロールを見るための検査を改めてご紹介します。

1. 血糖値

お食事の影響を受ける検査です。空腹時と食後で値は違います。採血時、食事の有無を確認するのはそのためです。



2. HbA1c

赤血球の中にあるヘモグロビンという蛋白質とブドウ糖が結合したものです。測定結果は%で表しますが全てのヘモグロビンの中で何%のヘモグロビンがブドウ糖と結合しているかを意味します。過去1～2ヶ月の血糖値の平均を反映すると考えられるので血糖コントロールの目標として使われます。

3. 1.5-AG

尿糖は血糖が170～180mg/dl 以上になると出てきます。尿糖の量が多いと1.5-AG は低下します。低血糖の影響は受けず食後高血糖の状態を見ることができ、血糖の動きを知ることができます。

SMBG(自己血糖測定)

糖尿病の患者様の中には自己血糖測定をされている方がたくさんいらっしゃいますが、毎日痛い思いをして測定しているので、そのデータをよりコントロールに役立たせるために測定の仕方をいくつかご紹介します。

①1日目→朝前・朝後 2日目→昼前・昼後 3日目→夕前・夕後と3日間かけて1日の血糖の動きをみる。

	朝前	朝後	昼前	昼後	夕前	夕後	眠前
①	○	○					
			○	○			
					○	○	○

②月に一度くらい1日の血糖の変化を見るために朝前・朝後・昼前・昼後・夕前・夕後に測定してみる。

③低血糖・高血糖が疑われる時などに測定する。

	朝前	朝後	昼前	昼後	夕前	夕後	眠前
②	○	○	○	○	○	○	○
				↓ ケーキ		低血糖 ↓	
③				○			○

毎日同じ時間帯に測定するのではなく色々なタイミングで測定することをお勧めします。自分が食後どれくらいで血糖が一番高くなるのかを把握できるとコントロールの目標ができますね。

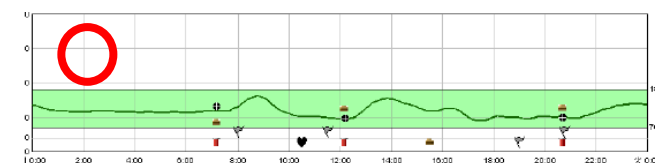
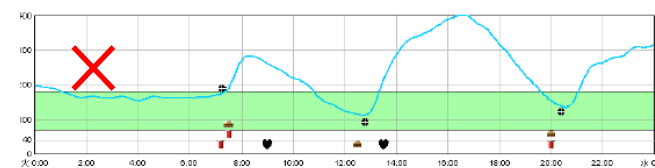
今現在、当院で取り扱っている測定器はいくつかあり、メッセージが日本語で表示されるものや、



スマートフォンと連動してデータを管理するものがあります。興味のある方は主治医または検査科までお申し出ください。 検査科 宮脇 内科 柳澤

血糖の波をつかまえましょう!

台風のようなさざ波ですか? 確かめましょう!



あなたの測定方法間違っていないか?!

★測定前には手を洗いましょう

手に果物の汁などがついていたりすると測定値が高くなります。水分や消毒液は良く乾かしてから。

★絞り過ぎはやめましょう

採血量はゴマ粒ぐらい。指の根元から指先に向かって数回絞るのはOKですが、穿刺部の周りを絞りすぎると、皮下の水分が混じってしまいます。

★血液を吸い取る時には優しくいねいに

センサーに血液がべたべたつかないように、先端をそっとあてましょう。二度付けも禁止です。

★センサーの使用期限は大丈夫ですか?

センサーには使用期限があります確認ましょう。また、湿気は禁物。ボトルのふたはしっかり閉め、個包装のものはすぐに使いましょう。

★器具やお部屋の温度も大事です

測定する部屋は10℃～40℃で、夏場の自動車内に器具やセンサーを置いておくのはやめましょう。