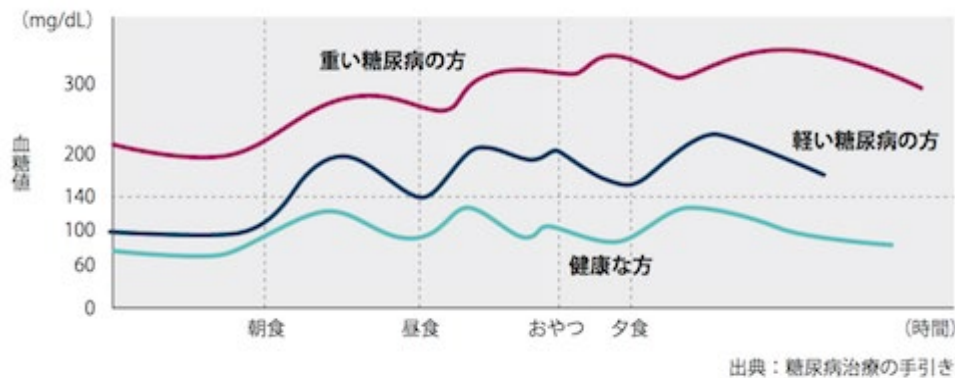


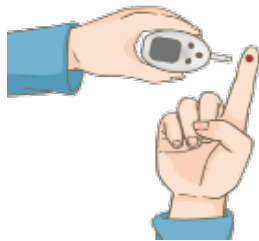
## 血糖測定のおはなし



1日の中で血糖は一定の値を保っているのではなく、食事や運動、ストレスといったさまざまな要因によって変動しています。自身の生活リズムと血糖値の変化の関係をj知ることで、より適切な治療を受けることにつながります。



そこで、「血糖測定をする時間の意味」についてご紹介します。



●**起床時（朝食前）** インスリンの基礎分泌が反映されているため、糖尿病の状態がよくわかります。またHbA1cともっとも相関するため日頃の治療の成果を知ることができます。朝食前の血糖を安定させることが糖尿病治療の第一歩となります。

●**朝以外の食前** 食前血糖値が分かり、食後血糖値と比較することができます。また無自覚な低血糖をみつけれられます。

●**食後1-2時間** 食後高血糖を見つけることができ、その食事の炭水化物量の評価に役立ちます。

●**眠前** 夜間の低血糖を防ぐことができます。眠前血糖をしっかりと下げてから寝ることで夜間から朝の血糖が安定します。

※糖尿病の状態や治療法、生活スタイルなどによって血糖測定のタイミングや回数は人それぞれ異なります。主治医と相談して決めましょう。

よりよい血糖コントロールを目指すために、  
自己血糖測定を大いに役立てましょう！！