

血糖測定・自己管理ノートの活用法

たかべクリニックでは、自己血糖測定をされている方に、日本糖尿病学会が編纂している自己管理ノートをお渡ししています。今回は、自己管理ノートの活用術についていくつかご紹介させていただきたいと思います。

朝の空腹時血糖を測定・記録する

例

	インスリン:朝 トレーバ10単位						夕	夜	眠前	食事・運動・低血糖など
	朝前	後	昼前	後	夕前	後				
1	109								66.4kg	96/64-77
2	121								67.0kg	111/67-81
3	115								67.2kg	108/69-75
4	124								67.0kg	104/70-75
5	109								67.4kg	112/68-74
6	114								67.2kg	120/73-75
7	118								67.2kg	111/61-78
8	108								69.8kg	118/66-70
9	110								69.9kg	107/71-69
10	104								67.0kg	120/67-70
11	116								67.1kg	118/66-78
12	113								66.9kg	102/66-70
13	107								66.8kg	104/62-75
14	117								66.6kg	111/73-68
15	111								66.8kg	103/70-78
16	108								66.6kg	102/65-65

血圧や体重をあわせて記録するとさらによいでしょう。

朝の空腹時と眠前の血糖を測定・記録する

例

	インスリン:朝 トレーバ10単位						夕	夜	眠前	食事・運動・低血糖など
	朝前	後	昼前	後	夕前	後				
1	152								180	
2	177								171	
3	199								218	焼き肉
4	192								280	夕食後にみかん3個
5	188								150	
6	136								187	
7	160								176	
8	151								159	
9	136								130	
10	114								154	
11	148								167	
12	148								160	
13	142								177	大福1個
14	159								156	
15	142								126	
16	112								150	

朝の血糖値がなかなか下がらないというとき

眠前の血糖をしっかり下げてから寝ると朝の血糖値が安定することがわかります。夕食や間食の内容を記録しておく振り返りの役に立ちます。

朝と夕の空腹時血糖を測定・記録する

例

	インスリン:朝 トレーバ10単位						夕	夜	眠前	食事・運動・低血糖など
	朝前	後	昼前	後	夕前	後				
1	119								166	
2	133								92	夕食20時半
3	156								116	
4	134								130	
5	148								69	夕食21時
6	129								160	
7	171								68	仕事休み・サッカー
8	137								121	
9	145								139	
10	202								186	
11	114								95	
12	161								62	多忙・昼食ぬき
13	155								111	
14	190								124	
15	133								109	
16	164								84	夕食21時前

低血糖の不安があるとき...

現在の状態を正確に知りよりよい血糖コントロール状態をめざしたいとき

朝、基礎インスリンを使用している場合、1日のうちでもっとも血糖値が下がるのは夕食前です。【日中の活動量が多い】【夕食が遅い】という方は、夕食前の血糖をチェックしましょう!

血糖値を帯で測定・記録する

例

	インスリン:朝 トレーバ10単位						夕	夜	眠前	食事・運動・低血糖など
	朝前	後	昼前	後	夕前	後				
1	152									
2	177	215	126	212	115	219	189			夕・飲み会
3	199									
4	192									
5	188									
6	205									夜勤
7	203									
8	151									
9	156	189	130	168	72	161	177			午後ジムで筋トレ
10	160									
11	148									
12	169									
13	142									
14	159									
15	142									
16	136	150	68	148	77	175	144			朝食少な目

週に1日or二週間に1日、血糖値をこまめに測定することで、いつどんな時に低血糖や高血糖に陥るのか?などなど...実にたくさんのごことがみえてきます。

まとめ

1. 毎朝の空腹時血糖は前日全体の評価になります
⇒目安として、130mg/dl未滿で70点・100mg/dl未滿で100点
2. 低血糖をキャッチすることで、安全に基礎インスリンを使用することができます
3. 自己管理ノートの活用で、食事・運動のバランスに自然と注意を払うようになり、インスリン注射の内容や単位数をきめ細かくコントロールできるようになります