

よりよい血糖コントロールへのヒント



皆さんの中には毎朝食前に指先で血糖値を測っておられる方が多いと思います。血糖値が目標より高い、あるいは低い場合には必ずその原因があり、原因を改善すれば結果はよくなります。いつもより血糖値が高いな？または低いな？と感じた時は以下の原因を確認してみましょう。

朝食前血糖を上昇させる要因 (130mg/d) 以上

- 夕食時間が遅い、夕食量自体が多い、食物繊維が少ない、脂肪摂取量が多い、夜食の摂取
- 睡眠時間が短い
- 薬剤の服用間違いや服用忘れ
- 生理やシックデイ、ステロイド剤開始など
- 測定時間が違う
- 夜間低血糖からのリバウンド



朝食前血糖を低下させる要因 (70mg/d 以下)

- 夕食量が少ない、普段より早い時間に夕食を摂取した、飲酒した
- 薬剤量の間違いや、血糖に影響する可能性のある薬剤の開始
- 起床後から朝食前血糖値測定までの間の活動量

毎朝食時の血糖値の目安は130mg/dl 未満で70点（その生活を続ければ HbA1c7%に近づく）、100mg/dl 未満で100点（その生活を続ければ HbA1c6%に近づく）です。また、以上のことは昼食前、夕食前にもおおむね参考になります。血糖が乱れた原因を探り、自己血糖測定ノートにその原因をメモ書きなどしておくとよくわかります。是非次回の受診時に相談してください。そして改善策について医師や看護師、管理栄養士と相談しながらよりよい血糖コントロールを目指しましょう。



文責 管理栄養士 岩井

糖尿病専門医 高部