



血糖自己測定とは？

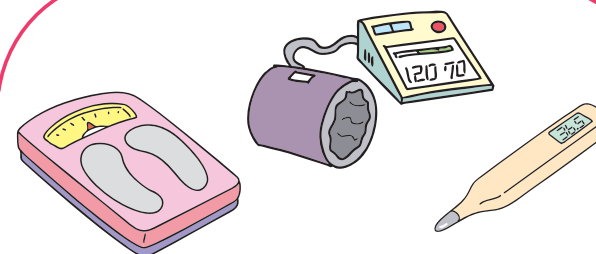
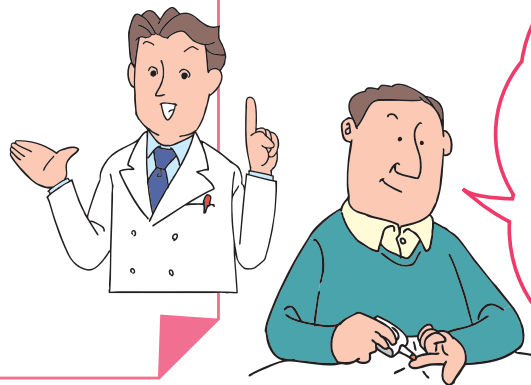
患者さんが、血糖自己測定器を用いて自分で血糖値を測ることを「血糖自己測定」といいます。専用の穿刺器具（血液を採取するための器具）で指の先や手のひらから血液を出し、それを測定器につければ、家庭でも簡単に測定することができます。

現在では、測定器の小型化、軽量化も進み、痛みも大変少なくなっています。治療や生活リズムに合わせて、上手に血糖自己測定を行い、血糖コントロールに活かしてください。

血糖自己測定のメリット

- 自分の血糖値を把握し、血糖コントロールの参考にできる。
- 糖尿病への理解が深まり、治療への意欲が高まる。
- 食事や運動、薬などの効果を確認し、治療に活かすことができる。
- 低血糖が分かり、速やかな対処ができる。
- シックデイ（軽い病気するとき）に適切な対応ができる。

！ 現在、血糖自己測定は、インスリン注射、GLP-1受容体作動薬、GLP-1/GIP受容体作動薬を使用している患者さん以外には、ほとんど健康保険の適用がありません。



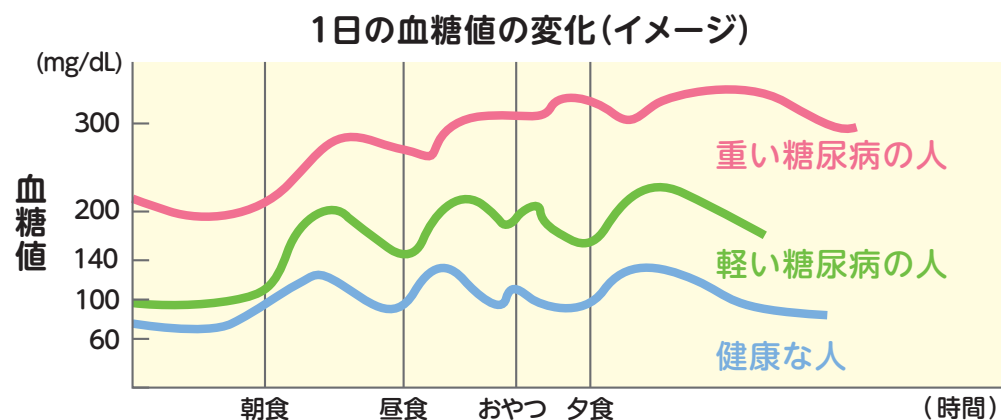
体重、血圧、体温を
自宅で測るのと同じです。



血糖自己測定の目的

糖尿病治療の目的は、血糖値を適正にコントロールして、健康な人に近づけることで、合併症の発症や進行を防ぐことです。そこで役に立つのが、血糖自己測定です。

血糖値は、食事の内容や量、運動、薬、その日のストレスや体調など、さまざまな要因によって変動します。そのときどきで変化する血糖値を自分で測って記録していれば、どんなときに高くて、どんなときに低いかを把握することができます。なぜ高かったのか、なぜ低かったのか、原因をきちんと考え、治療に活かしていくことが、良好な血糖コントロールにつながります。



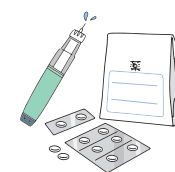
血糖値に影響を与えるもの

血糖値の変動には、こんな原因が考えられます。食事・運動・薬などを振り返りながら、原因を考えてみましょう。

血糖値が高い ↑



食べすぎ
間食が多い



インスリン注射
や薬の飲み忘れ



運動不足

食事

薬

運動



食事量が
少ない



薬の量を
増やした



運動量が
多い

血糖値が低い ↓

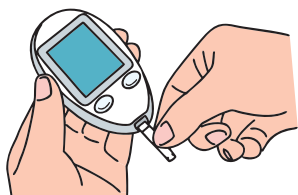


血糖自己測定の手順と注意

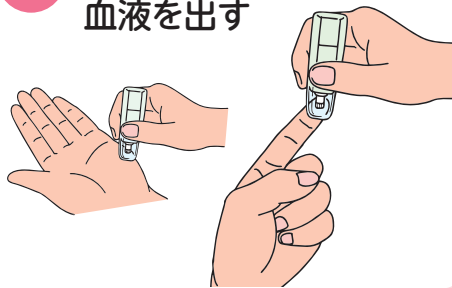
血糖自己測定器にはさまざまな種類がありますが、測定の手順はほぼ同じです。測定値は必ず記録して、受診時に主治医に見せるようにしましょう。血糖値の変動があれば、思い当たる理由も一緒に書いておいてください。

血糖自己測定の手順

- 1 試験紙(チップ)を測定器にセットする(内蔵型のものもある)



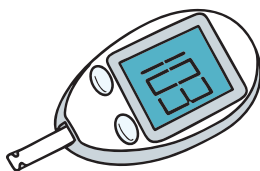
- 2 穿刺器具を使用し、血液を出す



- 3 血液を吸引して試験紙につける



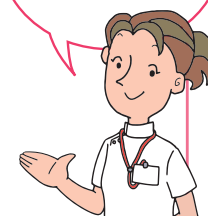
- 4 測定が始まり、測定値が表示される



測定時の注意点

- 使用方法を守って、正しく測定する。
血液が少ないと正確に測れません。
- 室温で使用する。
暑すぎても寒すぎても正確な値が出ません(使用条件温度は機種ごとに異なります)。
- 試験紙は慎重に取り扱う。
試験紙は湿気に弱いので、密閉して保管し、開封後はすぐ使いましょう。
- 感染に気をつける。
測定器や針の使い回しはやめましょう。針は医療廃棄物のため、勝手に捨てないでください。

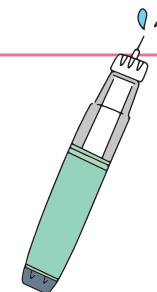
守って
くださいね。





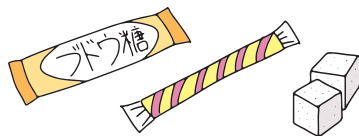
インスリン療法を行っている場合

インスリン療法を行っている人は、日常生活の中で自分の血糖値を知り、決められた範囲内でインスリンの注射量を調節しなければなりません。食事や運動、薬によって、インスリンの効きも変わってきますので、血糖値をリアルタイムで知り、治療に活かせる血糖自己測定は、より厳格な血糖コントロールを行ううえでも大変役に立ちます。



こんなことが分かります!

- 日々のインスリン療法の効果を確認できます。
- インスリン注射の投与量や回数を調節し、きめ細かい血糖コントロールを行うことができます。
- インスリンによる低血糖に早期に気づき、適切な対処ができます。



※インスリンの種類や量、打つタイミングは、主治医の指示に従ってください。

いつ測るの?

- **インスリン注射の前と後**
治療の影響やインスリンの効きが分かります。注射後は決められた時間に測りましょう。
- **運動の前後**
運動による低血糖が確認できます。
- **体調不良のとき**
病気の際は血糖値も乱れがちです。こまめに測ってみましょう。
- **低血糖の症状を感じたとき**
低血糖の症状と血糖値の関連が分かります。

絶対必要…◎ 必要…○ 参考程度…△

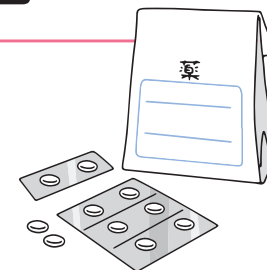
時間	空腹時 朝食前	朝食後 1～2時間	昼食前	昼食後 1～2時間	夕食前	夕食後 1～2時間	寝る前	体調が 変だなと 思ったとき
あなたは?								

測るタイミン
グは主治医の
先生と相談し
ましょう。



インスリン療法を行っていない場合

飲み薬、あるいは食事療法・運動療法だけで治療を行っている人でも血糖自己測定をすれば、治療の効果を確認することができます。治療効果が分かれば、治療への意欲も高まります。同じカロリーでも、食べ物によって血糖値の上がり方が異なりますので、上がりにくいものを知り、日々の血糖コントロールに役立てましょう。



こんなことが分かります!

- 何が血糖値上昇に関係しているのか、いつ高くなるのかを知ることができ、生活習慣の改善に役立ちます。
- 食事療法・運動療法・薬物療法(飲み薬)の効果を確認できます。
- 体調不良時などに早めの対処ができます。



いつ測るの?

- **食事の前後**
食事内容や量、食べる順番によっても血糖値は変化します。メニュー選びの参考にもなります。
- **運動の前後**
運動の効果や低血糖の確認に役立ちます。
- **新しい薬を飲み始めたとき**
薬がきちんと効いているか、低血糖が起きないかも確認できます。
- **体調不良のとき**
病気ของときは血糖値も乱れ、コントロールが難しくなります。

絶対必要…◎ 必要…○ 参考程度…△

時間	空腹時 朝食前	朝食後 1~2時間	昼食前	昼食後 1~2時間	夕食前	夕食後 1~2時間	寝る前	体調が 変だなと 思ったとき
あなたは?								

測るタイミングは主治医の先生と相談しましょう。





糖尿病と足病変の関係

血糖値が高い状態が続くと、神経障害や血流障害が起こり、神経の末端部分である足にさまざまな異常がみられるようになります。高血糖状態では、傷は治りにくく、細菌にも感染しやすくなります。足の傷は、目にふれにくい部分であり、知覚が鈍く、視力も低下しがちな糖尿病では、発見が遅く、重症化しがちです。こまめに足をチェックし、異常があれば、主治医や看護師に相談しましょう。

神経障害

足の感覚が鈍くなって痛みを感じにくくなり、けがややけどをしても放置しがちです。



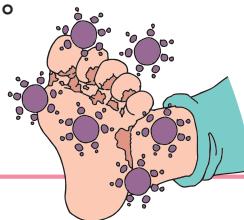
血流低下(動脈硬化)

足先まで血液(酸素や栄養)が行き渡らなくなり、けがが治りにくくなります。



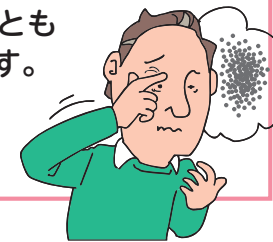
抵抗力低下(感染症)

感染に対する抵抗力が低下し、細菌に感染しやすくなったり、化膿しやすくなります。



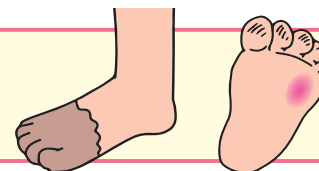
視力低下

網膜症などがあると、小さな傷に気づきにくく、深爪してしまうこともあります。



糖尿病足病変

- 靴ずれ
- 外傷
- やけど
- たこ
- 深爪
- 乾燥 など



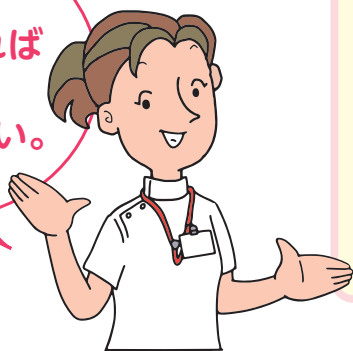
再発

潰瘍・壊疽

足病変の種類

糖尿病の人は、たこ、まき爪、水虫、乾燥・ひび割れなどの足病変が起こりやすくなります。気づかずに放置したまま、重症化してしまうと、潰瘍や壊疽^{えそ}を起こし、場合によっては足を切断しなければならぬケースもあります。小さな変化も見逃さないよう、こまめに足のチェックを行いましょう。

気になる
変化があれば
すぐ受診
してください。



あなたの足は、こんなふうになっていませんか？

まき爪



ひび割れ



たこ



小潰瘍



爪の肥厚



やけど



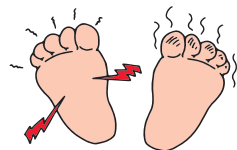
(写真提供: 渥美 義仁先生)

日常生活での注意

足病変から足を守るためには、良好な血糖コントロールを維持することはもちろん、日頃のケアが重要です。足をよく見て、きちんと手入れするようにしましょう。

Check! 足を見るときは…

- 足の形や皮膚の色に変化はないか?
- 水虫はないか?
- 皮膚は乾燥していないか?
- たこやうおのめはないか?
- 傷はできていないか?
- 爪の形や色に変化はないか?



足の裏や指の間も、よく見るようにしましょう。



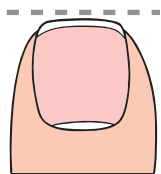
フットケアのポイント

- 毎日、足を観察しましょう。
- 足を清潔に保ちましょう。
- けがをしないように気をつけましょう。
- 足に合った靴を選びましょう。
- 爪は正しく切りましょう。
- 暖房器具に直接当たらないようにしましょう。
- 禁煙しましょう。

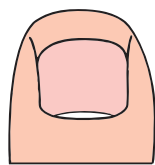
爪の切り方

爪が伸びていると、けがの原因になります。また、深爪も、爪の周囲の皮膚が傷つきやすくなるため、危険です。爪を切るときは、皮膚を傷つけないように気をつけ、先がまっすぐになるように切りましょう。見えにくかったり、自分で処置がしにくい場合は、無理をせず、医師や看護師に相談してください。

正しい爪の切り方



先をまっすぐ切り、
両脇をカットする



深爪しない
ように

たこやうおのめ
なども、自分で
削らないように
しましょう。



爪を切るときの注意

- 伸びすぎないように、こまめに爪を切りましょう。
- 必ず明るい場所で切りましょう。
- 深爪しないように気をつけましょう。
- よく見えない場合は、家族や看護師に切ってもらいましょう。
- 硬くて切りにくい場合や、まき爪が皮膚に食い込んでいる場合は、主治医に相談しましょう。
- 爪が白く濁っていたり、厚くなっている場合は、主治医に相談するか皮膚科を受診しましょう。

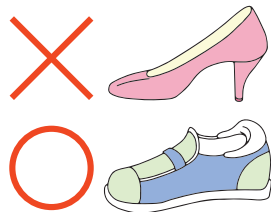


靴の履き方・選び方

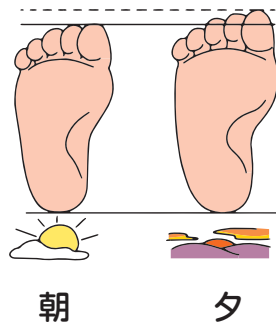
足に合わない靴を無理して履いていると、靴ずれやたこなど、足病変の原因になります。足の形は一人ひとり違いますので、靴を買うときは実際に試着してみて、自分の足にフィットしたものを選ぶことが大切です。

靴選びのポイント

- ハイヒールなどの足先に負担がかかる靴は避けましょう。



- 靴を買うときは、足が大きくなる夕方に行きましょう。



- 靴を履く前に、小石や砂などが入っていないかチェックしましょう。



- 実際に履いてみて、履き心地を確かめましょう。

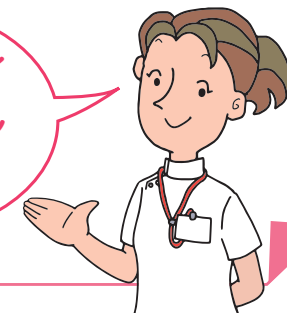


- 靴下を履くようにしましょう。

Check! 靴を買うときは…

- つま先に余裕があるか
- かかとが当たらないか
- 足の甲や足底にフィットするか
- クッション性は高いか
- 縫製はしっかりしているか

これらのポイントに注意しましょう。



自己測定・
セルフケア

▶▶▶ フットケア



足の外観チェックシート



❗ 病変があるところに、印をつけてください。指の間や足の裏も、入念にチェックしましょう。



足チェックシート(足の症状・外観チェック)

神経障害による足病変の早期発見のためにも、足のチェックはとても大切です。ふだんから自分の足をよく観察して、ひとつでも「はい」があったら、主治医に相談しましょう。

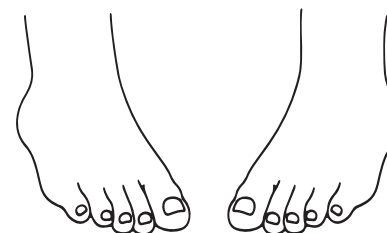
① 足に以下のような症状はありませんか？

- | | |
|--|----------|
| 1. 足の先がジンジン・ビリビリする。 | (はい・いいえ) |
| 2. 足の先がしびれる。 | (はい・いいえ) |
| 3. 足の先に痛みがある。 | (はい・いいえ) |
| 4. 足の感覚に異常がある。
(感覚が鈍い、痛みを感じにくい、ザラザラした感触等) | (はい・いいえ) |
| 5. 足がつる、あるいは、こむら返りが起こる。 | (はい・いいえ) |



② 最近、足の外観に以下のような変化はでていませんか？

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1. 皮膚が赤くなったり、腫れたりしている部分がある。 | (はい・いいえ) |
| 2. 小さな傷でもなかなか治らない。 | (はい・いいえ) |
| 3. うおのめ、たこ、まめ、あるいは靴ずれがよくできる。 | (はい・いいえ) |
| 4. 皮膚が乾燥したり、ひび割れしている部分がある。 | (はい・いいえ) |
| 5. 皮膚がカチカチになっている部分(角質)が増えてきた。 | (はい・いいえ) |
| 6. 足や足の指の間に水虫がある。 | (はい・いいえ) |



出典:日本糖尿病対策推進会議:「糖尿病患者さん 足チェックシート」より一部改変