

# たんぽぽ通信

Vol.32 2012年3月10日発行 たんぽぽ薬局 鷺宮店

## 「血糖自己測定について」

血糖値とは血液の中のブドウ糖（糖分）の濃度の事を表します。これは食事を摂ることによって上がりますが、通常適正な食生活を送っていれば、正常値を超えることは有りません。しかし、長い間の過食などの結果、自分の体が正常な血糖値を維持できなくなるなど、糖尿病になるケースもあります。



血糖自己測定のメリットの一つは、日頃の食事や運動で、自分の血糖値がどう変化するかははっきりわかることです。それにより、自分にとって血糖値が上がりやすい又は上がりにくい食事の内容や量、適正な運動時間などが把握できます。すでに、インシュリン注射をしている人の場合、低血糖を回避するうえでも有効です。

血糖測定器は、まだ糖尿病でない段階では、保険適用は有りませんが、薬局で購入することが出来ます。

測定のペースは、病状により主治医と相談するのが良いのですが、一般的には空腹時と食後2時間の1日2回を週に2~3回行うようにします。自分の血糖値の変動パターンがわかれば、よりの確に糖尿病の治療が進められますし、さらに数値の安定が見えてくると食事・運動・薬の療法の励みにもなります。使用後の針やチップは病院にお持ちいただく場合と薬局でも回収可能な場合がありますので、各担当者におたずね下さい。



薬局からのお話 第32話



## 血糖値とHb(ヘモグロビン)A1cの評価

\*未満

指標	優	良	可(不十分)	可(不良)	不可
Hb(ヘモグロビン)A1c (%)	5.8*	5.8~6.5*	6.5~7.0*	7.0~8.0*	8.0以上
	6.2*	6.2~6.9*	6.9~7.4*	7.4~8.4*	8.4以上
上記：JDS 日本標準値を示す。各国で国内標準値は異なる。 下記：国際標準値 IFCC を示す。平成24年4月より診療診断値では併記予定					
空腹時血糖値(mg/dl)	80~110 未満	110~130 未満	130~160 未満		160以上
食後2時間血糖値(#)	80~140 未満	140~180 未満	180~220 未満 (# = mg/dl)		220以上

血糖コントロールの理想的な目標は、1日を通じて高血糖、低血糖なく空腹時及び食後高血糖が是正される事です。

その結果血糖値の平均的指標（過去1、2カ月間の平均血糖値を反映する）を示すHbA1cが正常化する事です。薬物治療中の方は低血糖にならないように留意することも大切です。

### たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

