

だいじょうび?

血糖値の把握

厚生労働省国民栄養・健康調査（平成28年実施）の結果、「糖尿病が強く疑われる者」、「可能性が否定できない者」がそれぞれ1,000万人と推計されております。「糖尿病が強く疑われる者」は平成9年以降増加し続けておりますが、「糖尿病が強く疑われる者」のうち現在治療を受けている者の割合もH9年45%がH28年77%に増加してきております。

糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。治療をすすめるうえで、過去1～2ヵ月の平均血糖値を反映するHbA1c（ヘモグロビンA1c）値が血糖コントロール状態の重要な指標ですが、HbA1c値以外にも血糖値の日内変動や低血糖・高血糖などを把握することも重要です。

糖尿病は自己管理の病気です。インスリン注射などの注射剤を使用している方は血糖値を自己測定されていきます。従来より血糖値の自己測定は、指先を穿刺針で刺して少量の血液でもって、血糖測定器を用いて測定してい

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

穂積俊樹



ます。最近、血糖値をモニターする新しい測定システムが普及してきております。それは、センサーを上腕部に装着して、読み取り器を服の上からかざすだけで、体液のブドウ糖濃度を持続的に測定し血糖値に換算して記録するシステムです。最長14日間、一定間隔で記録するため、血糖値の推移を確認することができます。また、食前、食後、運動前後、車を運転する前、寝る前、低血糖値など、自分が測りたい時に瞬時に血糖値の測定ができます。実際、どの時間帯に血糖値が上がったり下がったりしているのか、さらにどの食品によってどれくらい血糖値が上がるのか、どういう時に血糖値が下がるのか、就寝中の血糖値はどうなっているのかなどを把握することができ、今後の治療方針にも反映できます。いずれにしても、食事・運動療法を疎かにせず、各個人の目標とする血糖値に近づけるようにし、さらには血糖変動を小さくすることによって糖尿病合併症の発症・進展を予防していくことが重要です。