

NO.
01

血糖値の動きを見てみよう！

監修： 瀧美 義仁先生(永寿総合病院 糖尿病臨床研究センター長)
小出 景子先生(永寿総合病院 糖尿病臨床研究センター長補佐)

血糖自己測定(SMBG)は、測定した血糖値から現在の糖尿病の状態や治療の効果を確認して、よりよい血糖コントロールに活かすことが目的です。

血糖値の動きを観察して、現在の糖尿病の状態への理解を深めましょう。

このシートでは測定を「食前」、「食べ始めてから90～120分後」、「次の食事前」の3点で行います。

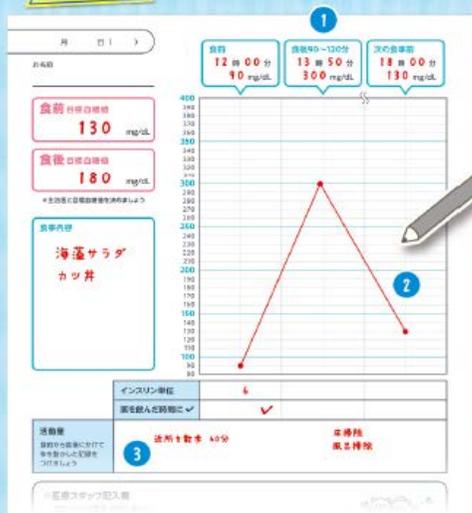
3点で測定をするとこのようなことが分かります

- 食事の内容によってどのくらい血糖値が上がるか
- インスリンなど薬はうまく効いているか
- 次の食事前までに血糖値はちゃんと下がってきているか

食事の内容や活動量によっても血糖値の上がり方は変わります。
食事内容と活動内容も記入し、あとで振り返れるようにしましょう。
気になる方は、他の食事内容でもう一度チャレンジしてみましょう。



記入例



POINT



- 1 「食前」
「食べ始めてから90～120分後」
「次の食事前」の3回測定を
行い、表に記入しましょう。
- 2 次の食事前までに
血糖値がしっかり
下がっていることが重要です。
- 3 活動は、食事を始める前の
時間から記録をしましょう。

月 日 ()

お名前

食前 目標血糖値

mg/dL

食後 目標血糖値

mg/dL

※主治医と目標血糖値を決めましょう

食事内容

食前

時

分

mg/dL

食後90～120分

時

分

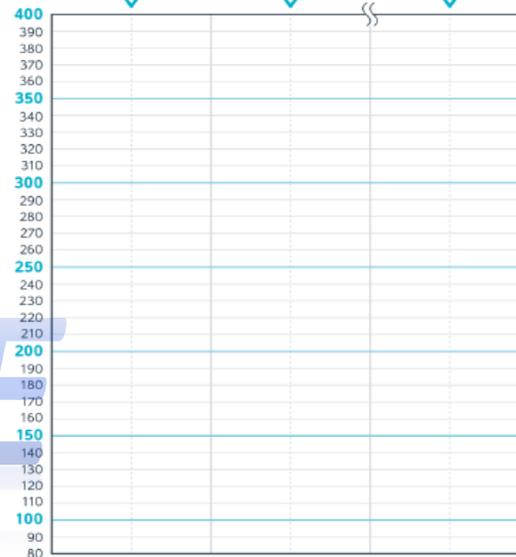
mg/dL

次の食事前

時

分

mg/dL



インスリン単位

薬を飲んだ時間に

活動量

食前から食後にかけて
体を動かした記録を
つけましょう

●医療スタッフ記入欄

下記について確認、説明しました。

血糖パターン (高め・低め)

活動量

食事内容 (カロリー量・糖質量・偏り)

インスリン

●アドバイス



ニプロ株式会社
大阪市北区本庄西3丁目9番3号

ニプロ血糖自己測定器に
関するお問い合わせ先

0120-834-226

電話番号をよくお読みの上、
おかけ頂きますようお願いいたします。

24時間365日 電話を受け付けております。

平日17:30～翌日0:00(土・日・祭日)サービス内線が繋がります。

※フリーダイヤルでは、お電話に繋がらない場合があります。ご了承ください。

©2019

糖尿病患者さん向けの新しい資料ができました。

ご興味お持ちいただけましたら弊社担当者へ是非お声がけください。