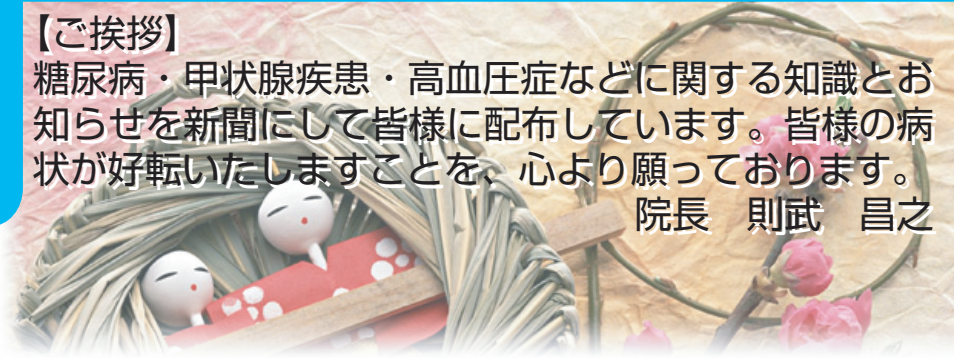


【ご挨拶】

糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。  
院長 則武 昌之



VOL.35 2006年3月号

## 今月の特集

# 血糖自己測定

豊かな生活のために

**【血糖測定器について】** 血糖測定器の価格は1万円前後からあります。センサーは1枚150円前後かかります。インスリン自己注射を行っている場合には保険診療となりますが、それ以外の場合には全額自己負担となってしまいます。

**【自己血糖測定の長所と短所】** 長所：①食事や運動により血糖がどのように動くのかが実際にみることができるようになり、さらにそのデータを主治医と一緒に共有することで治療に直接反映させることが出来ます。②自己測定をすると低血糖がはっきりわかるようになり、低血糖を起こさないようにさまざまな予防策を立てたりすることができるようになります。③シックデイといって高熱や吐き気などで食事摂取が通常通りに行えないときに血糖を測ってその都度インスリン注射量を決めることができるようになります。

短所：①費用がかかること。②血糖測定のための採血時の疼痛。③なかには血糖値が気になって数字にとらわれてしまう傾向が見られる方もおられます。

**【血糖はいつ、何回測定するか？】** 測定のポイントは食前・食後2時間・就寝前です。一番の基本は朝食前で、これをまず130mg/dl未満にすることを目標にします。寝る前の血糖測定は夜間の低血糖防止に役立ちます。インスリンを使用中の方は一日に1から4回程度測定する場合がありますが、安定してくれば通常は1日2回程度で十分です。インスリンを用いていない場合などでは気になる時だけ測定することでかまいません。

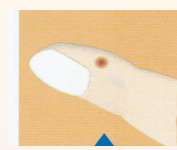
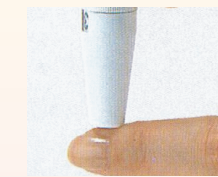
**【血糖の動きを観察して記録する】** 低血糖の起きやすい時間などにはなるべく血糖を測定するようにします。また血糖が高かったり低かったりしたら、その都度その原因と考えられることを自分の考えでよいので記載するようにしておきます。なぜその血糖値だったのかがわかるようにして次に生かすためです。その日の出来事・食事の特徴・運動・低血糖への対処法などを記載します。

**【血糖値をどう読むかが大切】** 大事なのは血糖の測定値ではなく、「どうしてその値なのか」「その後血糖値がどう変化しそうか・上昇するのか？下降するのか？」「どう対処すればよいのか」を考えることです。血糖値は常に変動しています。自分の考えをそこに書いておくと医師と診察時にデータを共有でき、アドバイスを受けながら徐々に「血糖値を読む」ようになります。

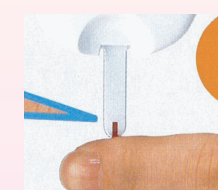
**【血糖自己測定を上手に利用しましょう】** 血糖自己測定は糖尿病治療を行っている患者さんがいつまでも健康な生活をするための一つの道具です。測定方法や血糖値の見方を主治医と一緒に考え治療にいかせる使い方をしましょう。

### 血糖自己測定の実際

①指先の外側や腕に、細い針が出る器具を当てて血液が滴出するようにします。



②血糖センサーに血液をつけます



③血糖値が表示されます



## 糖尿病に関する最近の情報

- ①世界中で1億9400万人が糖尿病にかかっており、その90%は2型糖尿病といわれています。
- ②糖尿病は多くの先進国で死因の第4位を占めています。
- ③糖尿病患者では高血圧の罹患率が糖尿病ではない人より明らかに高いとされています。また糖尿病と高血圧の両方を有する患者さんでは糖尿病でない高血圧患者さんに比べて脳卒中を起こす頻度が2倍とされています。
- ④重篤な糖尿病の合併症〔失明・腎不全・心臓病など〕は保険医療事業に莫大な負担となっており、これらを合計すると糖尿病関連の費用は国家保険予算の5-10%と推定されています。（上記の情報源は国際糖尿病連盟：IDF）

## 健康ニュース

■ アメリカとヨーロッパは2006年1月の末にファイザー薬品の「エクスベラ」の販売を許可するとの決定を行いました。これはヒトのインスリンを粉末とした薬品で線溶の吸入器を用いて口から吸入して使用します。作用時間は早く超速効型インスリンを皮下注射した場合とほぼ同じくらいとされています。注射嫌いの方には朗報といえるのではないのでしょうか？

しかし①喫煙者には使えない。②作用時間の長いインスリンには吸入ではなく注射が必要。③吸収率が注射よりも落ちるのでインスリンが大量に必要になるので高価である。などの欠点も指摘されています。

日本ではまだ臨床試験が行われていないので、認可されるのは少なくとも3年以上かかるのではないかとされています。

■ 体内での脂肪の燃焼を胆汁酸が促すことをフランス国立分子遺伝細胞生物学研究所と東京大などの共同チームが報告しました。胆汁酸により通常より活性が約10倍高い甲状腺ホルモンが骨格筋細胞で生成され、脂肪の燃焼を促進する作用があることを確かめたとのことで、今後「太らない薬」の開発に応用が期待されそうです。

## 休診のお知らせ

3月22日は学会参加のため休診とさせていただきます。  
ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

発行日：2006年3月1日 発行責任者：医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武 昌之

今年は久しぶりの本格的な寒い冬でしたが、やっと暖かくなってきました。これからはどんどん日も長くなりますので朝夕に出来るだけ運動をするように心がけましょう。院長もなるべく車を使うのを控えるように心がけようと思います。