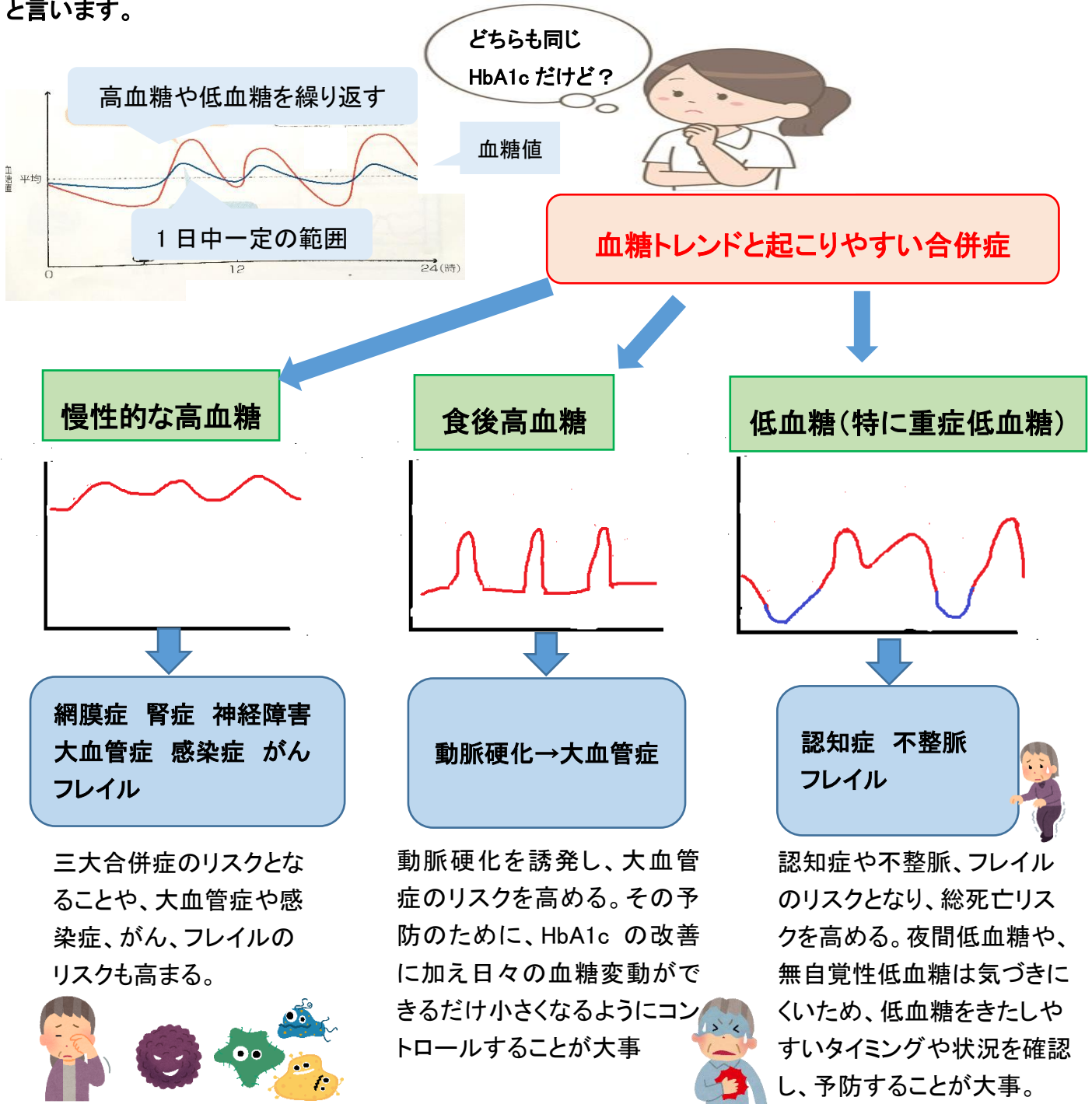


## 《血糖コントロールの指標はHbA1cの値だけではないことを知っていますか？》

血糖値は、食事の内容や量、運動、体調、ストレス、薬など様々な要因に影響を受けます。同じHbA1cでも血糖値の推移や変動は個人によって異なります。血糖値の推移や変動の傾向のことを**血糖トレンド**と言います。



糖尿病合併症を予防するためには、**食後高血糖や低血糖をおこさず、1日の血糖変動をゆるやかにして質の良いHbA1cの値を達成することが重要だ**ということを理解しておきましょう。血糖変動が大きかった原因はどこにあるか患者とともに振り返ることで、患者の自己管理に役立てていきましょう。