

# STOP

# 糖尿病

H27 糖尿病ケアチーム通信 第6号

## 「SMBGを使用する際の血糖値変動とその要因」について

### 1.同一機種なのに数値が異なる

全く同じように測定したとしても、血液の性質は毎回微妙に異なりますし、測定時間が少しずれただけでも、血糖値は変化します。ただし、大きな差がある場合は故障の可能性も考えられるので、調べてもらいましょう。

### 2.採血する部位によって数値が違う

採血は、指先以外にも腕やおなか、耳たぶなどでも行えますが、部位ごとに血糖値はわずかに異なります。血糖コントロールの指標に測定するのであれば、とくに問題となるような差ではありません。ただし低血糖を疑う場合は、指先で採血してください。血糖値が急に変化した場合、腕などから採血した血液は、指先に比べて変化が遅れて現れることがあるからです。

### 3.運動したのに血糖値が高くなった

運動は通常、血糖コントロールを改善しますが、運動の強度や時間が糖尿病の状態にあっていないと、逆効果になることもあります。また、いつもどおりの運動でも体調がよくないときは、血糖値が上がることがあります。このほかインスリン療法中の人では、インスリンの注射量と運動強度のバランスがかみ合わないときに、高血糖になることがあります。運動療法は必ず医師の指導を守って行い、体調のよくない日は無理をせずに休みましょう。

### 4.食前より食後のほうが低いことがある

ふつうはあまり考えられないことですが、インスリン療法中の人で食前に注射したインスリンが、食べ物の消化吸收スピードよりも速く作用すると、食後の血糖値が低くなる可能性もあります。特に、超速効型インスリンを使用している場合に、起こりがちです。

### 5.食事をとらずに病院に行って受けた血糖検査の結果が、朝自宅で測った値よりも高いことがある

血糖値を変化させるのは、食事ばかりではありません。気分の高まりや精神的ストレスなどで、短時間で血糖値が上がることもあります。病院で医師や看護師などの姿を目にすると、緊張して血糖値が高くなる人もいます。また、

インスリン療法をしている人では、当日の朝インスリンを注射しないと、前日のインスリンの効果が切れるので、食事をとらなくても、時間の経過とともに血糖値が上がることも珍しくありません。

#### **6.低血糖症状はないのに、数値が低い**

測定方法の問題でないのであれば、低血糖症状が現れにくくなる「無自覚性低血糖」が考えられます。低血糖を頻繁に繰り返したり、重症の低血糖が起きたあとしばらくは、無自覚性低血糖が起きやすくなります。早めに主治医に相談してください。

#### **7.お酒を飲んだのに、数値が上がっていない**

アルコールが必ず血糖値を上げるとは限りません。飲んだ量や種類、一緒に食べる食品によってまちまちです。むしろ飲酒によって肝臓の働きが障害され、低血糖になることがあります。糖尿病の薬物治療中にアルコールで引き起こされた低血糖は、長引きやすく危険です。いずれにしても、アルコールは高カロリーなので、過度の飲酒は糖尿病治療にはよくありません。

#### **8.低血糖症状が起きているのに、数値が低くない**

血糖値が高い状態が続いていると、実際には低血糖でなく正常レベルの血糖値に下がっただけで、低血糖症状が現れることがあります。日ごろのコントロール状態をチェックしてみてください。

#### **9.就寝前の測定値より、起床時の測定値のほうが高い**

血糖値は、健康な人でもふつう就寝中が一番低く、明け方に高くなり始めます。ただし健康な人の場合は、この変化にあわせインスリンの分泌も変化するので、血糖値が大幅に上昇することはありません。ところが、糖尿病の人ではインスリン分泌が不足し、朝の血糖値が思いのほか高くなる場合があります。

また、インスリン療法をしている人では、就寝前のインスリン注射量が十分でなかった場合に朝の血糖値が高くなります。その逆に、インスリン注射量が多すぎて就寝中に低血糖が起きた場合も、反動で起床時の血糖値が高くなるケースがあります。

今回は三和化学さんのホームページから掲載の了解を得て紹介しました。