



## 血糖パターンマネジメントとは？

患者の自己血糖測定(SMBG)を通じて、収集したデータを論理的・系統的に分析し、治療の変更に注意深く反映させることです。患者と医療者双方による、日単位、週単位、長期間の血糖値管理における分析の活用や、数日間の血糖変動の傾向に基づき、治療の調整を行います。

### 【血糖自己測定(SMBG)の活用】

1. 患者が SMBG の意義やメリットを理解し、**自分自身のために行うのだと感じられる**ように関わっていくことが重要。
  2. 血糖値を見る場合は、単に、高い・低いをみるのではなく、**どうしてその値になったのかを患者と一緒に考え、生活の振り返りを行う**必要がある。
  3. 血糖値だけでなく、インスリン量や外食など、普段と違う食事や運動、月経期間、低血糖時の補食といった血糖値の**変動要因を把握し**、血糖パターンを捉えていく。
- \* 患者とともに生活の振り返りを行うために、血糖管理ノートに血糖値の変動要因を記録するよう指導する。

### 【血糖値の変動要因】

1. 食事・・・食事量・間食・摂取時間・栄養素による影響・アルコール・低血糖時の補食内容と量
2. 活動・・・生活習慣・運動習慣・睡眠状態・通勤スタイル・仕事の労作度・家事などの日常生活での労働・入浴時間
3. 薬物・・・インスリン・経口血糖降下薬・ステロイド。糖尿病治療以外の薬物についても十分把握する。
4. 身体・・・合併症を含む病態・その他の合併症・妊娠・月経・体調変化
5. その他・・・精神的ストレス・ソモジイ効果・暁現象・旅行や試験などのイベント



### 【アルゴリズムとスライディングスケール】

#### 1. アルゴリズム

**責任インスリン**(ある時点の血糖値に最も影響を持つインスリン)を中心にして日常の血糖コントロールを考える方法。測定時の血糖値に影響を及ぼしたインスリンを次回から変更する。

#### 2. スライディングスケール

そのときの血糖値に応じてインスリン量を増減する方法。

シックデイ・糖尿病ケトアシドーシス・外科的手術の時に使用する。

血糖値に対して後追いの調整になるため、血糖値のピークとインスリンの最大作用時間にずれが生じ、**日常の血糖コントロールに使うと血糖値を不安定にしやすい。**



### 【血糖パターンを把握する】

1. 血糖パターンは1日の血糖値の変動だけでなく、1週間・1か月という期間の変動もとらえていく必要がある。
2. 1週間の変動パターンを考える時は、平日と休日の過ごし方や仕事内容・学生生活による食事時間のずれがどう影響するかを考える。
3. 1か月の血糖パターンを考える時は月経周期や仕事の忙しさを考慮する。
4. 小児の場合は、天候や季節によって外遊びに要する時間が異なり、血糖値に影響することがある。

\* **血糖パターンを把握し、インスリン治療にフィードバックしていくこと、なぜこの血糖値になったのかを考えると共に、今後血糖値がどのようになっていくかを予測し、対応策を見出していくことが重要である。**

文責：成田

