



# STOP!! 糖尿病

十和田市立中央病院 糖尿病ケア通信 H30年度 第10号

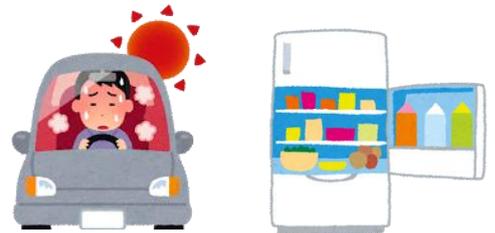


## 自己血糖測定（SMBG）の注意点

糖尿病の方の中には、自己血糖測定（SMBG）にて日々の血糖コントロールに勤しんでいる方も多いと思います。自己血糖測定器にはさまざまな種類がありますが、今回はどの機器にも共通する注意点をご紹介します。

### ① 測定器とセンサーの保管について

測定器やセンサーは極端に暑い場所や寒い場所は避けて保管してください。また、使用する前には 20 分ほど室温になじませてから測定してください。測定器やセンサーは暑さや寒さに弱いので、冬の寒い朝に部屋が暖まらないまま測定すると、誤作動してエラーが出たり、正しい血糖値が表示されない場合があります。



### ② 測定する前は、手洗い、消毒、よく乾かして

自己血糖測定で指先から採る血液は 1  $\mu$ L にも満たないゴマ粒 1 個分とごくわずかです。食べ物の液が付いたり（例えばみかんを食べた後）、消毒液の水分が残っていたりすると、本来の結果に比べて、簡単に血糖値は高くなったり低くなったりしてしまいます。測定する前は、手洗い、消毒、よく乾かすことを習慣づけましょう。ただし、消毒後に息を吹きかけて乾かすと唾液が付いて正確な血糖値が出ない場合があるので、必ず指先は自然乾燥させましょう。



### ③ 血液をうまく出すコツ

冬の時期は指先の血管が収縮しているので、測定しようとしてもうまく血液が出ない場合があるかもしれません。気温が低い日や指先がかじかんでいるときは、手をこすったり指先をマッサージして、指先の血行を良くしてから穿刺すると血液が出やすいといわれています。ただ、穿刺してから指を強くもんで血液を無理に絞り出そうとすると、組織液が多く出て血液が薄まり、本来より血糖値が低くなるかもしれませんので、穿刺した後は血液を軽く押す出すようにして下さい。