

意外と知らない?! 血糖値について

病院の診察で毎回測る血糖値。中にはご自身で測られている方もいらっしゃいますね。
この血糖値、いったい何のために測っているのでしょうか。
何の為といわれるとうまく答えられないという方、先生が測ってと言うから。といった答えの方がほとんどではないかと思えます。
また、病院と家では血糖値が全然違う、食前なのに血糖値がすごく高い! など血糖値に関する疑問をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。



血糖値って?

血液中のブドウ糖の濃度のこと。食事等様々な要因で上昇します。健康な方の場合体内のホルモンによって80~110mgに保たれています。朝食前の血糖は前日の夜の食事が、食後血糖はその前の食事の影響を受けています。

目的は?

《病院での測定の目的》

食事療法・運動療法・薬物療法の効果を確認するため
生活習慣の改善につなげるため
日々の血糖値の目安として



《自宅での測定の目的》

食事と血糖の因果関係がわかる
運動や食事療法の効果を実感できる
低血糖をすぐに発見して対処するため



インスリン治療の効果を確認するため

血糖の適正値は?

空腹時と食後では適正値が異なります。
空腹時なら120mg/dl未満・**食後2時間値なら170mg/dl未満**が目安です。

高血糖の原因は?

血糖の上がる原因は食事以外にその日の体調や心の状態などによっても左右されることがあります。
血糖が高かった場合は何故高かったのか原因を考えてみると良いですね。

食事編

間食・・・砂糖の多い甘い菓子ほど上昇する
夜食・・・翌朝の血糖が上昇する
カフェインを含む飲み物・食品



生活、体調編

ステロイド薬、経口避妊薬
風邪をひいたり、発熱したとき
緊張したとき、心配事があるとき
寝不足や疲れがたまっているとき



測定器について

自宅での血糖測定と病院での値が違う気がする。右手と左手では血糖値が違う。など血糖値になんとか疑問を感じたことがあるかと思えます。

まず測定する機械ですが、現在日本では20種類以上の測定器がありそれぞれに特徴があります。また同じ機械を使用しても20mg/dl程の誤差があるのです。左手と右手が違うというのはこういった理由からです。

自宅と家での差については、**血糖値は1日の中で常に変化しています**。それに加えて病院に来るまでに少し歩いた時には血糖値は下がりますし、病院にいくと緊張してしまうという方は血糖値が高く出ることもあります。

血糖値は常に変化しているということ覚えて置く方が良いですよ。

測定の手順にも次のような注意点があるので覚えておいてください。

- ①血液が出ない時に無理に押し出す。⇒血液に細胞液が混じり正しい値が出ないことがある。
- ②血液を出してから測定までに30秒以上かかっている。⇒血液が固まり始めているため正しい結果がでない。
- ③チップに血液をつけたが足りないようなのでつけ足した。⇒血液の二度付けは測定器が正しく作動しない。

血糖測定を味方に!

せっかく測った血糖値。ご自身の療養生活に役立てていきたいものですね。

まずは測定した値が高いか低いのかを確認することから始めてみてください。それが出来るようになったら次はなぜ高かったのか、低かったのか、あるいは良い値だったかの原因を考えてみましょう。

こうすることで日常生活と血糖値を関連して考えることができるようになり、普段から良好な血糖値を保てるような生活を送ることができるようになってきます。

血糖値を気にしすぎている方は、血糖値は食事や運動以外にも体調やストレスなどで高くなっている場合もあるので、高い値でもガツカリせず、原因を考えて明日からまた良好な血糖コントロールを目指していきましょう。

