



血糖スパイク

北病院外来
糖尿病認定看護師

前田 るみ

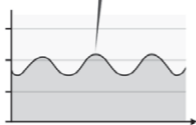


HbA1c（過去1～2カ月の平均血糖値をあらわす指標）の値が同じでも、血糖

の上がり下がりには個人差があり、幅の小さい方が「質の良い血糖コントロール」といえます。「血糖値スパイク」と呼ばれる急激な血糖の上がり下がりには、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高めると考えられています。

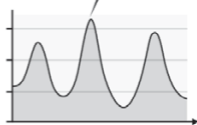
食事、運動、ストレス、ホルモンバランス、薬など、血糖に影響を与える要因は様々です。

血糖の上がり下がりが小さい



質の良い
血糖コントロール

血糖の上がり下がりが大きい



合併症リスクの高い
血糖コントロール

● 生活の中でできる予防改善方法

- ①食物繊維（野菜など）を食事のはじめに食べる
- ②ゆっくりよく噛んで食べる
- ③食事の後に運動

*薬物療法中の方はお薬を忘れない

● 日頃できる血糖変動の確認方法

- ①検査結果の血糖値が食事の時間によってどれくらい変化するか確認
- ②自己血糖測定をしている方は、食前だけでなく食後や寝る前など測定時間をずらし確認

● 24時間連続でグルコース値を測定

現在、実施できる患者さんはいくつかの保険適応条件を満たす必要があります。主治医に相談ください。