

# 薬のはなし

## 血糖自己測定について

### 血糖自己測定とは

#### SMBG (Self Monitoring of Blood Glucose : エスエムビージー)

血糖自己測定とは、簡易血糖測定器を用いて、自分で血糖値を測定することです。診察の時に測定した血糖値だけでなく、日常の生活のなかでの血糖値を知ることによりよい血糖コントロールを目指すことができます。また、**低血糖**の時や**シックデイ**の時の対応にも重要な指標となります。



#### 低血糖とは

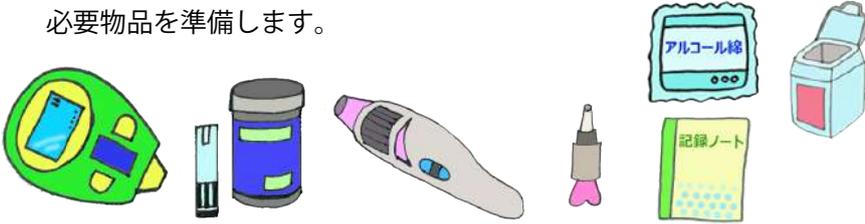
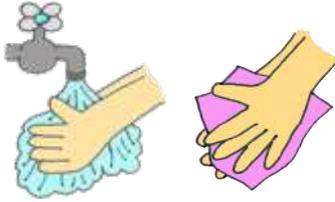
低血糖症状があってもなくても血糖値が 70mg/dL より低い場合。

血糖値が 70mg/dL より高くても、低血糖症状がある場合。

### 血糖自己測定の方法

使用する器械によって、使用方法が異なります。

詳しくは、おかけの医療機関で指導を受ける、または使用説明書で確認をしてください。

ステップ	方法
1	<p>必要物品を準備します。</p>  <p>血糖測定器、センサー、穿刺具、穿刺針、消毒綿、記録ノート、針捨てボックス</p>
2	<p>流水で手を洗います。 よく乾かします。</p> 
3	<p>穿刺具に針をセットします。 測定器にセンサーをセットします。</p>
4	<p>消毒綿で指先（手のひら）を消毒し、よく乾燥させます。</p> 

ステップ	方法
5	<p>穿刺します。 必要量の血液をセンサーに吸い取ります。</p> 
6	<p>数秒程度で結果が表示されます。 結果を記録します。 針を針捨てに捨てて片付けます。 使用後の針はかかりつけの病院や薬局にお持ちください。自治体によってはお住まいの地域で捨てる事が可能な場合もありますので、各自治体に確認してください。</p> 

### 血糖自己測定の結果の活かし方

血糖自己測定をしたら、ノートなどに値を記録します。結果を十分に活用するには、数値を記入するだけでなく、数値とともに測定したタイミング、食事や運動のタイミングや内容、薬の使用、症状の有無や内容などのエピソードもぜひ記載してください。

低めの血糖値や低血糖があった場合は、前後の食事、運動、体調についても詳しく記載しておく、低血糖予防の対策を立てるのに役立ちます。

血糖値の状態について、記録をもとに主治医や医療機関のスタッフとともに振り返りましょう。

具体的な血糖自己測定の方法は、担当の医療スタッフと相談しましょう。



### 血糖自己測定の結果の活かし方

糖値を下げる注射薬（インスリン製剤と GLP-1 受容体作動薬）を使用中の方や、妊娠中の糖尿病の方の一部の方には、血糖自己測定に対して公的医療保険が適用されています。

これは、『血糖自己測定器加算』という診療報酬で、「血糖測定値に基づく指導を行うために血糖測定を使用」した時に適用となります。血糖測定のためのセンサー、針、穿刺具などの消耗品や、測定器の費用を含んでいます。この診療報酬はひと月に一回のみ算定されるので、公的医療保険の範囲内でひと月にお渡しできる消耗品の個数には上限があります。測定の回数やタイミングなどは、主治医と良く相談して決めましょう。

血糖自己測定器加算とは別にかかる費用として、注射製剤で糖尿病を治療されている方には『在宅自己注射指導管理料』があります。また、妊婦の方は『在宅妊娠糖尿病患者指導管理料』があります。

血糖値を下げる注射薬での治療をしていないけれど、よりよい自己管理を目的に血糖自己測定を希望される方や、病院で指示された回数よりも多いタイミングで測定をしたい方は、ご自身で調剤薬局にて自費で（保険の範囲外で）お求め頂くことも可能です。

血糖自己測定をうまく活用して、良い血糖コントロールを目指しましょう。