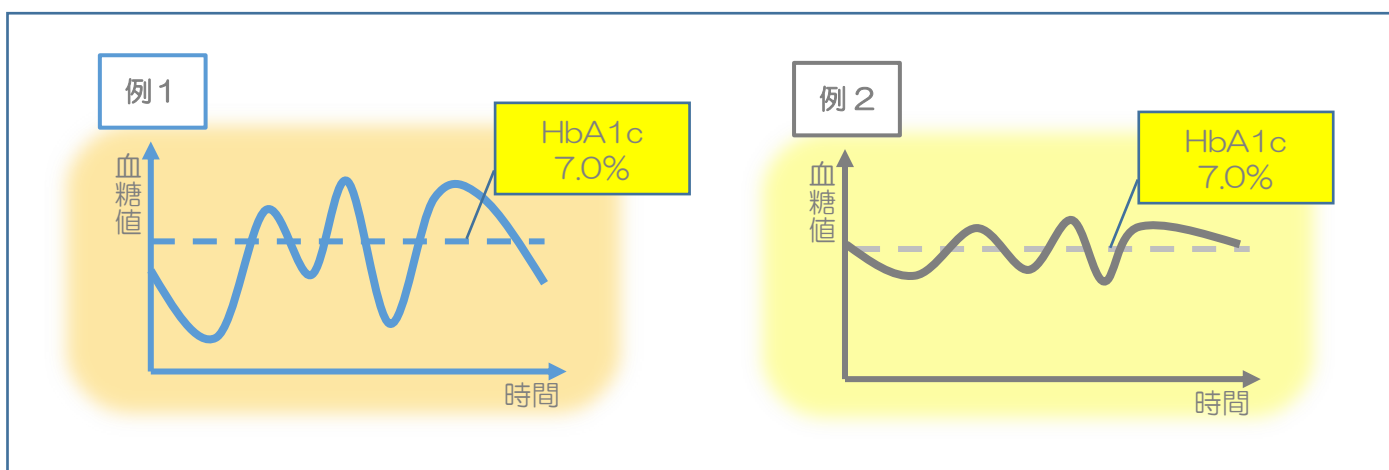


血糖値の目標範囲について

みなさんは自分の血糖値をしっかりと確認していますか？

普段HbA1cの値がしっかり目標に入っているから、たまに高血糖や低血糖があるけど大丈夫と見過ごしていませんか？

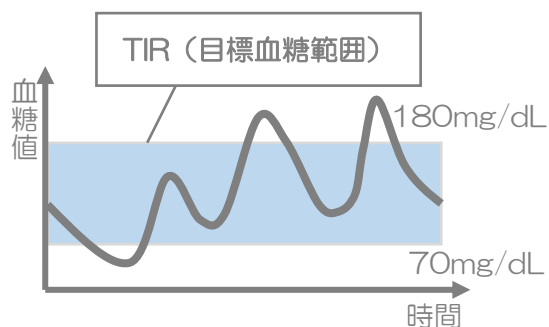
下の図は一日の血糖値の変動を示したものです。どちらも同じHbA1cの値を示しています。1日のうちの血糖値は高くなりすぎても低くなりすぎても身体に悪い影響を与えます。そのため、できるだけ**変動が小さく**なるように心掛けましょう。



1日の血糖値が目標範囲内に入っている時間をTIR（Time in Range）と言います。その**TIRを長く**することによって糖尿病による合併症のリスクを減らすことができます。TIRは多くの場合では**70～180mg/dL**とされます。

血糖値を目標範囲内にできるだけ長く収めるために注意したいのが食後高血糖です。食事をしてから2時間後の血糖値はおよそ180mg/dL未満が望ましいとされています。

食後高血糖を改善することで、より良い血糖コントロールが実現できます。

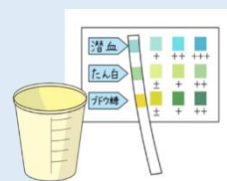


ワンポイントアドバイス

自己血糖測定器を用いることで血糖値の確認をすることができます。



通常、血糖値が160～180mg/dLを超えると尿糖として排出されるため、尿試験紙でも簡易的に高血糖を知ることができます。



血糖値の目標範囲を医師に確認して、より良い血糖コントロールをしましょう！