



SMBG編

安心安全な出産のため SMBGで血糖値を しっかりチェック!!

血糖自己測定



赤ちゃんの健康を守りましょう

SMBGを行うメリットとは?



日常生活と血糖値の関係がわかってくる

SMBGを行うことで血糖値が変動する要因を知り、出産に向けてかしく血糖コントロールに役立てることができます。

1 食事や運動と血糖値との関係がよくわかる

2 自分自身の血糖値を自宅でも確認できる

3 良好な血糖コントロールは母子のリスク軽減につながる

自己管理ノートへの記入時には工夫しましょう

自己管理ノートへの記入時は、血糖値の高いときのチェックやメモ欄への記入を心がけましょう。生活のふりかえりに役立ち、治療への意欲につながります。

	朝前	後	昼前	後	夕前	後	寝前	食事・運動・低血糖など
1	93	105	144	158				夜カレー
2	85	100	146	118				昼バススタパン 夜少なめ
3	89	99	139	116				夕方1駅分歩いた
4				117	126			昼8割弱
5			109	120				昼サラダバー
6				117				
7	90	111	101	115	111	114	98	16:00ケーキ
8					88			



メモ欄には食事や運動など気づいたことをなるべく詳しく記入しましょう



血糖の高い時間帯はそのままSMBGによる測定を続けて、基準値内の時間帯であっても週に一度は確認しましょう。



血糖コントロールのために、毎日の血糖値を把握しよう

妊娠中は赤ちゃんを守るためにも
きめ細かく血糖を測定しましょう



SMBG(血糖自己測定)で血糖値をチェック

糖代謝異常の治療は、血糖コントロールが基本です。しかし血糖値は一定ではなく、妊娠による影響、食事や運動、インスリンなどにより、上がったたり下がったりします。

SMBGは妊婦さんが自分で行うことができる検査です

日常生活の中で手軽に血糖値を知ることができます。指先などの微量の血液から数秒で結果がわかります。最近の測定器は採血の痛みもほとんどありません。

結果がすぐわかる
からうれしい



SMBG

インスリン使用中の患者さんには SMBGが不可欠です

インスリン療法では、血糖の状態をみて
インスリンや食事の調整が必要なため、
きめ細かくSMBGを行う必要があります。



◎血糖値が高いと出産時のリスクになります

出産時の
リスク例

- 妊娠31週までに目標血糖値に達しない場合、または1日の平均血糖値が105以上の場合、巨大児・過体重児につながることもあります。
海外での報告より (Langer, et al. Glycemic control in gestational diabetes mellitus – How tight is tight enough? Small for gestational age versus large for gestational age? Am J Obstet Gynecol 1989; Vol.161: 646-653.)
- 巨大児の場合、肩甲難産、産道裂傷等のリスクが高まります。

「妊娠中の良好な血糖コントロール」をめざし
日常生活の中でSMBGを活用しましょう



1日の血糖変動を知るために、まず「1日4回」測定を

朝食前と朝食・昼食・夕食後の1日4回のSMBGを行い、血糖変動の詳細を知ることは、血糖コントロールにおいてきわめて有効です。



血糖値の程度により、SMBGの測定回数やタイミングは変わります。

妊娠中の血糖管理の目標値

- 空腹時血糖値 95mg/dL未満
- 食後1時間値 140mg/dL未満
または 食後2時間値 120mg/dL未満

一般社団法人 日本糖尿病・妊娠学会 編集
第3版 妊婦の糖代謝異常 診療・管理マニュアル
株式会社メジカルビュー社 2022

*上記の目標値は、医療機関で測定した血漿ブドウ糖値で、SMBGによって得られた値とは異なります。あなたのSMBGでの目標値は担当医に確認しましょう。

SMBGの保険適用基準

下記に当てはまる妊婦さんは
SMBGが保険適用となります

- 妊娠中のあきらかな糖尿病
- ハイリスク妊娠糖尿病 (GDM)
HbA1c <6.5% (NGSP) で
75gブドウ糖負荷試験・2時間値 ≥200mg/dL
- 75gブドウ糖負荷試験の基準3点のうち2点以上陽性*
- 75gブドウ糖負荷試験の基準3点のうち1点以上陽性かつ非妊時BMI ≥25*

*2016年4月、適用拡大項目

保険適用には測定回数の上限があります。
詳しくは医師に確認してください。

