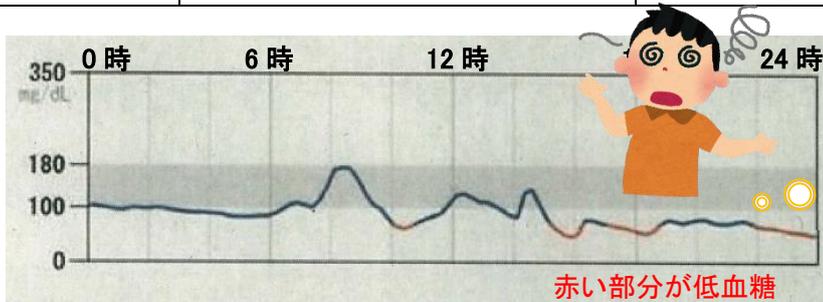


## 進化する血糖測定器！持続血糖モニタリング(CGM)知っていますか？

CGMとは、皮下留置センサーにより、**間質液中ブドウ糖濃度**を、一定間隔で持続的に測定できる機器です。血糖値に相当するこのブドウ糖濃度は専用モニターやスマートフォンに表示されます。いつでも簡単に血糖値を確認できるので、低血糖や高血糖に早めに対処できます。さらに一部の機器では、血糖値の急激な上下動や高め・低めの予測警報(アラート)により、直近のリスクをいち早く教えてくれます。



機種	FreeStyle リブレ	Dexcom G4®	ガーディアンコネクト®
機能	リーダーをセンサーにかざした時に、ブドウ糖値が表示。15分毎に14日間記録できます。リーダーは8時間に1回はかざします。	5分ごとにトランスミッターからセンサーの信号を受信し、測定結果を専用機器にモニター表示し、7日間記録できます。	iPhoneの画面に、Bluetoothで測定結果をリアルタイムに表示。患者家族・医療者も共有できます。
使う患者さん	妊娠中の女性、人工透析を受けている患者、4歳以上の小児、インスリン製剤やGLP1受容体作動薬等を週に1回以上注射している糖尿病患者	急性発症1型または劇症1型の糖尿病患者(2歳未満の小児、妊婦、透析患者は除きます)	急性発症1型または劇症1型の糖尿病患者
自己血糖測定による較正	1日2回程度は血糖自己測定と比較する	センサー装着2時間後に2回連続して血糖自己測定します。1日2回:12時間ごとに実施します。	装着後1回目は2時間以内、2回目は6時間以内、3回目は12時間以内に実施し、以後1日3~4回します
センサー交換	2週間	7日	6日
変化を伝える矢印機能	↑ ↗ — ↘ ↓	→ ↗ ↑ ↑↑ ↘ ↓ ↓↓ なし	↑ ↓ ↑↑ ↓↓ ↑↑↑ ↓↓↓
アラート	ありません	グルコース測定値が55mg/dL以下、設定値以下・以上、上昇中・低下中に通知できる	設定する上・下限値に達する最長60分前までに通知できる



80mg/dLと表示された場合、これから上昇していくのか、低下していくのか？ また、どれくらいの速さで血糖値が変わっていくのか？

CGMは血糖の変動傾向を把握するためのサポート→低血糖や高血糖に事前に対処しやすい、食事や運動・薬剤と血糖変動の関係性が理解しやすいなどのメリットがあります。日常生活(運転前など)うまく活用しましょう！

CGMと指先の血糖測定では測定値にずれが生じる可能性があり、低血糖や高血糖の可能性がある場合は、指先による血糖測定をします。

DexcomG4 とガーディアンコネクトは採用準備中です

# 徳島県糖尿病協会・徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の患者会です。患者さんやそのご家族の方、医療従事者が入会できます。

糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とよりよい診療や療養指導の形成を目指しております。

本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌「さかえ」を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500 円です。

(主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)

\* 途中入会の場合は、上記を月割して、3月 31 日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局  
〒770-8503 徳島市蔵本町 3-18-15  
徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター  
TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589  
Mail: dtcr@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が  
特集・企画されています。  
非常にわかりやすく書かれていて、  
読みやすい 1 冊です。  
新たな知識が増えます

### 歯周病は、 糖尿病の合併症の一つです

糖尿病があると 歯周病になりやすく重症化しやすい	一方で、 歯周病は 糖尿病に悪影響を及ぼす
→糖尿病があると、免疫細胞の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。	→歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病をおぼると、HbA1c が最大 1% 改善するという報告もあります。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心臓病、腎炎、脳血管症、敗血症、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。  
お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

#### お口の健康セルフチェックシート

【生活習慣】	【お口の様子から】
<input type="checkbox"/> 1 歯磨きをあまりしない	<input type="checkbox"/> 1 いつも口の中がさわやかだと感じる
<input type="checkbox"/> 2 スムースをあまり多く検出している	<input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引締まっている
<input type="checkbox"/> 3 たばこを吸わない	<input type="checkbox"/> 3 歯のぐらつきがなく、しっかりかめる
<input type="checkbox"/> 4 浮腫をしていない	<input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に物が挟まらない
<input type="checkbox"/> 5 1 日 1 回は時間をかけて歯磨きをしている	<input type="checkbox"/> 5 歯がしみたり、痛まない
<input type="checkbox"/> 6 フッ化物入り歯磨き剤を使っている	

(5歳以上の方について)  
①～⑥のうち、①～④がすべて「はい」であれば、お口の健康状態が良好です。  
⑤～⑥が「はい」であれば、お口の健康状態がやや悪化しています。  
①～④のうち、①～③がすべて「いいえ」であれば、お口の健康状態が非常に悪化しています。  
⑤～⑥が「いいえ」であれば、お口の健康状態が非常に悪化しています。

1 週間に 1 回はお口の健康状態を自分で観察し、  
定期的な歯科を受診しましょう!