

あなたの「ケンコウ」に 「コウケン」します

- つくりませんか「健康ミライ」 -

薬剤師による 「血糖測定体験プログラム」 のご案内

血糖値が高めの方は「糖尿病予備群」と言われています。自覚症状がなくても高血糖を放置すると、目や腎臓、神経等の合併症を引き起こす可能性が高くなります。また、糖尿病だけでなく動脈硬化、心臓や脳の病気等を発症するリスクも高まります。早い段階からの血糖コントロールが大切です。

当プログラムで使用する「FreeStyleリブレ®」は、食事や運動等のご自身のライフスタイルと血糖変動を紐づけることで、生活習慣を「見える化」します。それを元に、薬剤師との2回の面談を通して、個々にあった生活習慣改善プランをご提案します。

わたしたち薬剤師と
一緒に自分のケンコウ、
見直しませんか？



この機会を是非ご利用
ください！！

FreeStyleリブレ®とは

FreeStyleリブレ® (アボット社製) は、指先穿刺などの疼痛を伴う面倒な作業なしで、継続的なグルコース (ブドウ糖) 値*が確認できる、TV・マスコミでも取り上げられている注目の機器です。

* 血液中のグルコース値 = 血糖値



センサーから4 cm以内にリーダーを近づけるとデータを読み取ることができるため、衣服の上からでもスキャンが可能です

ほぼ
痛み無く
装着

耐水 実証済み
(入浴・運動可能)

連続2週間
測定

継続的 な血糖
変動の確認が可能

申し込み・プログラム
の内容等
に関する問い合わせ

株式会社日本医薬総合研究所
TEL.0120-127-774
(平日10-17時)
管理番号【ZDO6002】

本事業
に関する問い合わせ

ダスキン健康保険組合
TEL.06-6821-5095

「血糖測定体験プログラム」のながれ



初回面談

薬剤師による「初回面談」の内容

約30分

■ FreeStyleリブレのセンサー装着・取り扱い説明
センサー装着後、初回測定可能になるまで1時間かかります

約30分

■ 糖尿病疾病教育
病気の概要、合併症、病気になる原因（生活習慣）等

約30分

■ 個別面談
服薬状況、生活習慣等ヒアリング
2回目面談日時設定（約5週間後）
2回目面談日までの目標設定（体重減など）

■ 初回の測定を確認し終了

5週間後

「どのような行動」が
「どのような結果」に
なったのかを理解していただけます

2回目面談

薬剤師による「2回目面談」の内容

約45分

■ 個別面談
「測定値」「生活習慣」「食事・運動記録」を突合したレポートをもとに測定結果をフィードバックします。それを踏まえて、今後の目標を設定します。



*お申込みいただいた方の個人情報及び相談内容については、当該事業を行う目的の範囲を越えて利用することはありません。また、本人の同意なく第三者に提供することはありません。

1日の平均グルコース値

1日

118 mg/dL

2日

110 mg/dL
14 回

3日

105 mg/dL
7 回

4日

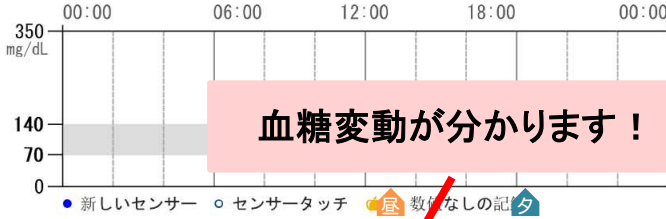
104 mg/dL
6 回

レポート例

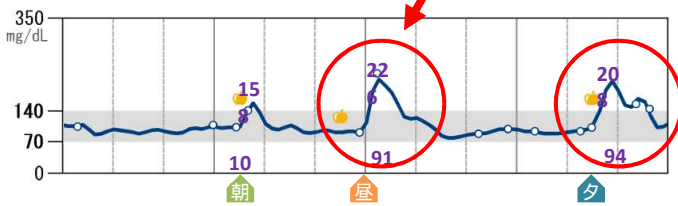
朝食

昼食

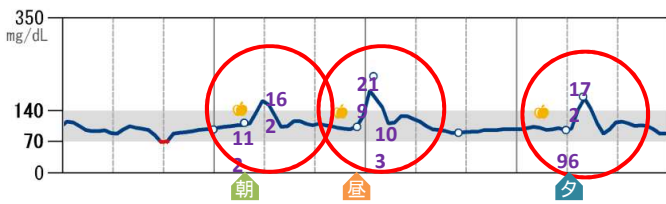
1日目



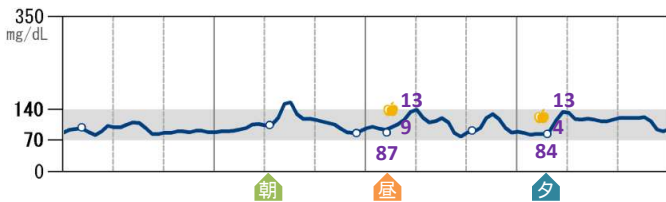
2日目



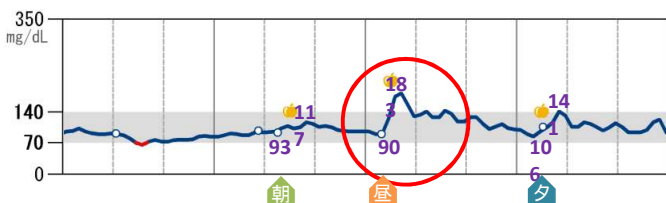
3日目



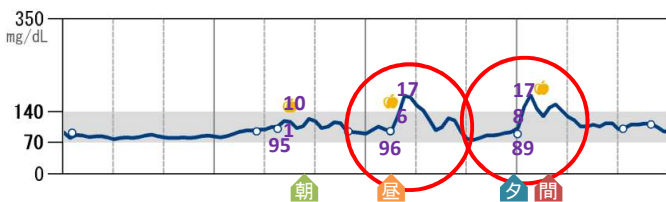
4日目



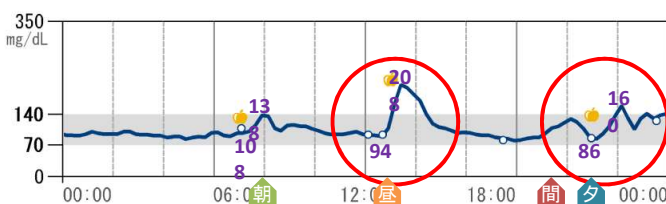
5日目



6日目



7日目



- カレーライス
- ハンバーグ
- スープ
- 茄子の田楽(外食)

- お弁当
- ご飯
- 卵焼き
- きんぴらごぼう
- レンコンのフライ
- ミニトマト
- お味噌汁・チョコ

- ご飯
- お弁当
- 味噌汁

- グラタン半分

- カレーライス
- コロッケ
- ウエハース

- カップ麺
- たこ焼き4個

- お弁当
- 炊き込みご飯
- 唐揚げ
- 味噌汁

- ディニッシュパン2個
- ヨーグルト
- コーヒー

- クリームチーズパン
- コーヒー

- ハムチーズ食パン
- コーヒー

- たまごパン
- あんパン
- ヨーグルト
- コーヒー

- 菓子パン
- クリームパン
- コーヒー

- 食パン
- ヨーグルト
- コーヒー

5日
103 mg/dL
5回

6日
104 mg/dL
8回

7日
107 mg/dL
6回

薬剤師より コメント

夕食	間食・夜食	運動
<ul style="list-style-type: none"> ピザ リゾット アヒージョ サーモン ごぼうのから揚げ サラダ・イチゴ ジュース(外食) 	<ul style="list-style-type: none"> おせんべい 15:00 コーヒー 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ストレッチ <input type="checkbox"/>軽い有酸素運動 <input type="checkbox"/>やや強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>激しい有酸素運動 <input type="checkbox"/>無酸素運動 <input type="checkbox"/>その他 <input checked="" type="checkbox"/>なし
<ul style="list-style-type: none"> チャーハン ぶりの煮つけ ポテトサラダ 	なし	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ストレッチ <input type="checkbox"/>軽い有酸素運動 <input type="checkbox"/>やや強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>激しい有酸素運動 <input type="checkbox"/>無酸素運動 <input type="checkbox"/>その他 <input checked="" type="checkbox"/>なし
<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん サバ煮つけ サラダ 	なし	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ <input type="checkbox"/>軽い有酸素運動 <input type="checkbox"/>やや強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>激しい有酸素運動 <input type="checkbox"/>無酸素運動 <input type="checkbox"/>その他 <input type="checkbox"/>なし
<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽんラーメン 	なし	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ストレッチ <input type="checkbox"/>軽い有酸素運動 <input type="checkbox"/>やや強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>激しい有酸素運動 <input type="checkbox"/>無酸素運動 <input type="checkbox"/>その他 <input checked="" type="checkbox"/>なし
<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ステーキ ポテト コーヒー(外食) 	なし	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ストレッチ <input type="checkbox"/>軽い有酸素運動 <input type="checkbox"/>やや強い有酸素運動 <input checked="" type="checkbox"/>強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>激しい有酸素運動 <input type="checkbox"/>無酸素運動 <input type="checkbox"/>その他 <input type="checkbox"/>なし
<ul style="list-style-type: none"> 寿司 オードブル 	<ul style="list-style-type: none"> ケーキ 20:00 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ストレッチ <input type="checkbox"/>軽い有酸素運動 <input type="checkbox"/>やや強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>激しい有酸素運動 <input type="checkbox"/>無酸素運動 <input type="checkbox"/>その他 <input checked="" type="checkbox"/>なし
<ul style="list-style-type: none"> うどん チキン ロールケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> パン 19:00 コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ストレッチ <input type="checkbox"/>軽い有酸素運動 <input type="checkbox"/>やや強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>強い有酸素運動 <input type="checkbox"/>激しい有酸素運動 <input type="checkbox"/>無酸素運動 <input type="checkbox"/>その他 <input checked="" type="checkbox"/>なし

◆全体としてみると、血糖値が正常範囲の70～140mg/dLの範囲内におさまっていることが多かったです。しかし、空腹時は問題ありませんが、食後の血糖の変動が大きいのが目立ちました。

◆食事内容によって多少変動には違いはありますが、全体を通して食後約30分～1時間で血糖の数値が高くなり、食後約1～2時間後に食事前の範囲に戻っていました。

◆食後短時間で血糖の急激な上昇と下降がみられます。血糖の乱高下は、血糖を下げるホルモンを分泌する膵臓に負担をかけている可能性が高いです。

◆食事の順番、食事の間隔、食事の内容を一度見直す必要があると思われます。

◆夜間や空腹時の重大な低血糖はみられませんでした。

◆14日中に運動を実施された日は4日間でした。運動は継続することが大切です。意識しての運動が難しいようであれば、食後のちょこまか動きやエレベーター→階段に変えるなど日常生活の中で取り入れることのできる習慣から試してみるとよいと思われます。運動は血糖の上昇を穏やかにする効果もあるので、ぜひ試してみてください。



薬剤師からのコメントや
アドバイス付きです！！