

## 血糖センサーの使い方（貼替・記録・TIRの見かた）



CGM（持続血糖測定）の基本。貼替のコツ、日々の記録ルール、TIR（Time in Range）の読み方を1枚にまとめました。目標は体質・年齢・合併症で個別化します。

施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC（ゼロスクリニック）

〒103-0027 所在地：東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階

電話：03-6281-9280 FAX：03-6281-9281 Email：info@0thclinic.com

### A. センサー貼替（基本手順）

- 1) 貼付部位を決める：上腕後面が基本。同じ場所に連続で貼らない（皮膚休息）。
- 2) 皮膚準備：石けん 十分乾燥 アルコール綿で清拭 完全乾燥。汗・ローションはNG。
- 3) 装着：粘着面に触れないように。装着後は軽く押さえて30秒。必要時は固定テープで補強。
- 4) 起動：アプリ指示に従い開始。ウォームアップ時間（機種により数十分）を待つ。
- 5) 入浴・運動：装着直後は強い摩擦・長時間の入浴を避ける。

### B. 記録ルール（毎日の見直し）

毎日：朝・昼・夜・就寝前の食事内容と量、運動、体調、服薬をメモ（アプリでOK）。

アラート：低/高血糖の閾値と通知音量を確認。就寝時は低血糖アラートON。

バックアップ：読み取りが途切れた時に備えて指先血糖計を準備。

### C. TIR（Time in Range）の見かた

目標範囲（通常）：70–180 mg/dL。TIR 70%を目安に、TBR（70未満）<4%、<54mg/dLは<1%を目指す。

個別化：高齢・心疾患・腎疾患・低血糖不自覚では、低血糖回避を優先し目標を緩める。妊娠中は別基準。

併せて確認：平均グルコース、標準偏差（SD）、変動係数（CV < 36%目安）、GMI（推定HbA1c）。

### D. アラート設定のコツ

低血糖アラート：80–85 mg/dL程度に設定し、夜間の見逃しを防ぐ。

高血糖アラート：180–200 mg/dL（個別化）。食後すぐの一過性上昇で過度に鳴らさない。

予測アラート：急落・急上昇の傾き通知を活用。

### E. トラブル対応

センサー剥がれ：皮膚を乾燥させてから貼り直し。固定テープを併用。汗が多い時期は皮膚保護フィルムを下地に。

値が合わない：急な変動時は乖離しやすい。安定時に指先血糖と比較。

かゆみ/発赤：冷却で軽快しない場合は受診。アレルギー疑いは装着を中止して相談。

スマホ連携：Bluetooth/アプリの権限・バックグラウンド更新を許可。

## F. 受診時の持参物

センサー予備	受信機/スマホ(アプリ)
お薬手帳・服薬内容	記録(食事・運動・体調メモ)

## G. 個別指示(医師記入欄)

センサー機種: \_\_\_\_\_ 装着部位: \_\_\_\_\_

貼替周期: \_\_\_\_日 起動時刻: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ アラート: 低\_\_\_\_mg/dL / 高\_\_\_\_mg/dL

補助測定: 指先血糖 尿ケトン 血中ケトン 頻度: \_\_\_\_

その他指示: \_\_\_\_\_

目標は個別化します。高齢者・妊娠中・重症低血糖歴のある方は、必ず医師の指示を優先してください。

改訂日: 2025-11-02 | 提供: 施設名称: 医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC (ゼロスクリニック) | ☎103-0027

所在地: 東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階 | 電話: 03-6281-9280