

## 自己測定（指先測定）時間帯のコツ



“測るべきタイミング”をおさえて、少ない回数でも効率よく安全に。導入～安定まで、目的別の時間帯をまとめました。

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. 目的を決める

いま測る理由を明確に：安全（低血糖回避）／調整（用量や食事）／確認（維持）。

目的により測定の時間帯が変わる：就寝前・起床前・食前/食後・運動前後・体調不良時など。

### B. 推奨タイミング（導入・調整期）

- 1) 起床前（空腹時）：基礎ラインの確認。基礎インスリン調整の重要指標。
- 2) 食前：インスリンや経口薬の“打つ/飲む前”的安全確認。
- 3) 食後2時間：食事の影響と追加インスリン量の評価。
- 4) 就寝前：夜間低血糖の予防（目安：80–100mg/dL以上を確保）。
- 5) 運動前後：急落予防と回復確認。必要に応じ補食。

### C. 安定期の最小セット（例）

起床前 + 症状や変化がある時（新しい薬・外食・飲酒・運動負荷・体調不良など）。

変化が続く時は、就寝前や食後2時間を追加。

### D. “要注意”の時間帯

運転前・危険作業前：必ず測定し、低血糖の兆候があれば対応。

飲酒時・就寝時：遅発性低血糖に注意。就寝前は高めを確保し、補食も検討。

発熱・嘔吐・下痢：シックデイルールに従い測定回数を増やす。ケトンも確認できると安心。

低血糖の疑い：症状があればすぐ測定し、15-15ルールで対応。

### E. 測定のコツ（精度とエラー回避）

手洗い・完全乾燥。アルコール綿後は乾くまで待つ。

指先を温める・軽く揉む。最初の1滴は拭き取り、2滴目を使用。

センサー/試験紙の期限と保管温度を確認。

異常値が出たら再測定。機器エラーは電池・接点・コード確認。

### F. 記録のしかた（受診時に役立つ）

測定時刻・値・食事（炭水化物量）・運動・体調・服薬・イベント（外食/飲酒/旅行など）を一言メモ。

周期を見返す：週単位で“高い/低い時間帯”を把握し、医師と調整。

アプリ・紙どちらでもOK。見返しやすい形に。

## G. 個別指示（医師記入欄）

頻度（導入期）：\_\_\_\_回/日 / 安定期：\_\_\_\_回/週

優先する時間帯：\_\_\_\_\_

低血糖アクション：\_\_\_\_\_

目標範囲や測定頻度は個別化します。妊娠中・高齢・心腎疾患・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