

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 糖尿病最近のトピックについて②

第28話

医療法人
かとう内科
加藤文陽先生

前回血糖値を24時間把握できる装置ができたことを加藤丈陽先生に教えてもらいました。今回は更にその装置のメリットと、どんなことが分かるのかを教えてくださいました。

血糖値の把握は点から線へ

マイタン…先月出てきいせんからね。毎日体重を測るだけで減量効果があるのと同じで、自分の血糖値と向かい合うだけでもずいぶん違います。

加藤…もちろん、数字は爆上がりです。血糖値が縦軸時間帯が横軸で表現されていますので、食べ

自分自身の血糖値のパターンを客観的に把握する。

た時間帯にピョーン!ととんがった線(血糖値スパイク)が記録されます。**マイタン**…スイーツが楽しめなくなる。知りたくない不都合な事実を突きつけられることにならんとすね。

加藤…自己血糖測定器で絶対、血糖が今上がっているとかわかってる時に、測定する人はあまり



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会 老年病専門医

ポイント
①血糖値の日内変動が分かる
②隠れた低血糖が分かる
③血糖コントロールの質を改善できる
④血糖値の傾向から治療や生活習慣の問題点が見える



加藤…その通りです。シルの別のメリットとしてHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値だけではわからない「血糖コントロールの質」を把握できることが挙げられます。HbA1cが同じでも血糖変動の幅がより小さい場合を「質の良い血糖コントロール」といい、この方が合併症を起しにくいとされています。HbA1cだけで血糖値の平均は分かっても変動が大きい

か小さいか分かりませんがシルなら分かります。**マイタン**…HbA1cが同じでも質が違うとは驚きです。

加藤…もう一つのメリットとして、自分の血糖値の傾向を掴むことができます。数日分の血糖値を合算していくと10日間のうち、8日間はこの間に収まっていますよ、という血糖値の帯グラフを計算してくれます。その帯

加藤…この装置をうまく使って医療者として薬の調整をするのと同時に患者さんにも生活習慣を見直してもらい、血糖コントロールを改善できたいと思います。

オンライン診療はこちら
インフルエンザワクチン開始しています。

次回予告
次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「オンライン診療について」です。
お問い合わせは(医)かとう内科
☎(0898)232310



スタイリッシュガーデン みたか STYLISH GARDEN MITAKA

二人のカタチを想うまに。人気のフォトウェディングプラン



大人女子に似合う秋のショートブーツ

2020.くつ家ともだセレクション

秋といえば、ショートブーツ。デザインはもちろん、履き心地が良く、歩きやすい最高の新作がくつ家ともだに登場!

ストレッチウォーカー City Walker
履き心地抜群のウォーキングブーツ
一本下駄を原点とした新感覚のウォーキングシューズから秋の新作がデビュー。素材やデザインも新しいウォーキングブーツをぜひ。
Red Deer, Fin ley, Granada, Montreal, Ray more, JAMVAIDA, PROPHECY

くつ家ともだ Health and fashion are from a step.
☎(0898)32-0964
http://kutuyatomoda.com

ユニクロ今治店 秋祭り

行楽の秋・スポーツの秋・衣替えの秋はユニクロで

ユニクロ今治店 UNIQLO
tel.0898-24-7350 今治市旭町3-2-6
平日/11:00~20:00 土日祝/10:00~20:00

10/9(金)~10/15(木)
税抜1万円以上お買上で
エアリズムマスク
プレゼント!
※お色は白のみです 1セット3枚入り
高性能フィルターで飛沫をブロック。なめらかな肌ざわり。メッシュ素材で通気性が向上。

10/10(土)・11(日)
ベビー・キッズ商品
お買上で
お菓子
つかみどり!
※無くなり次第終了です
小学生以下対象

10/16(金)までの平日限定
お悩み解決コーデ
通常5,000円のスタイリングが
無料で受けられます 先着限定20名様
※過去にスタイリング料無料の企画に参加されていない方
◆スタイリスト/team M styling 代表 大澤もとこ
一般社団法人国際スタイリングカウンセラー協会 (ISCA)
スタイリングカウンセラー/インストラクター
スカーフスタイルスタイリスト/インストラクター
◆予約方法:前日までに店舗スタッフにお声掛けください。
◆スタイリングの流れ(1時間20分)
予約 → 来店 → カウンセリング(20分) → ショッピングアテンド(1時間)