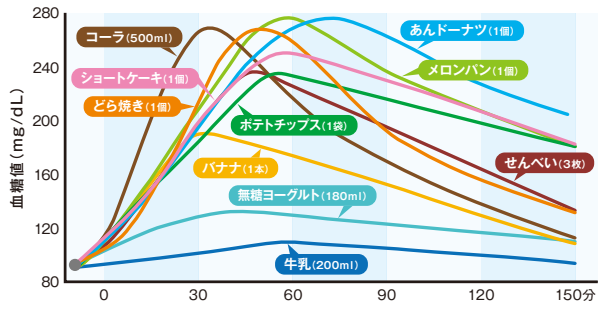
血糖が気になって
何を食べればいいのか
いつも悩む…



血糖トレンドを見ることで 食事と血糖の関係がわかる

食事の内容によって血糖の上がり方・下がり方が違うことがわかります。



糖尿病ネットワーク「糖尿病患者さんの間食指導情報ファイル」より引用・改変

POINT

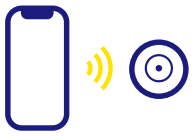
血糖の上がり方・下がり方は、糖質の量だけでなく、食事に含まれる栄養素の種類や量、そのバランスなど、その内容によって大きく変わります。また食事をとる時間や、間食のタイミングにも左右されます。食事ごとの血糖の上がり方・下がり方がわかれば、食後の高血糖にも対策を立てやすくなります。

血糖トレンドを見ることで、
食事の内容を考えたり、
とり方も工夫して高血糖をふせぎましょう。
不安で“食べない”ではなく、
“どう食べる”に。

毎日の血糖管理をもっと楽に。
日常生活を楽しく過ごしましょう！

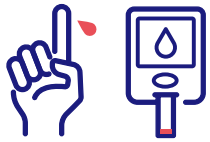
血糖トレンドを調べる際に使用する機器

CGM
（持続グルコース測定器）



小型のセンサーを体に装着し、皮下の間質液中の糖濃度（間質液グルコース値）を一日を通して持続的に測定します。いつでもどこでも簡単に血糖トレンドを把握することができます。

SMBG
（血糖自己測定器）



指先を穿刺し、血液を血糖測定専用チップに付着させて測定します。測定した時点での血糖値を知ることができます。

これらの測定には保険が適用されています。
詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。

血糖トレンドの他、糖尿病の基本から最新情報まで
役立つ情報をチェックしませんか。

血糖トレンド ライフ ▶ https://kettotrend.com/

アボットジャパン合同会社
〒108-6305 東京都港区三田 3-5-27

Abbott

© 2026 Abbott. All Rights Reserved.

ADC-126905 v1.0 02/26

Abbott

血糖トレンドガイドBOOK

これがわかれば気持ちも、血糖管理ももっと楽に

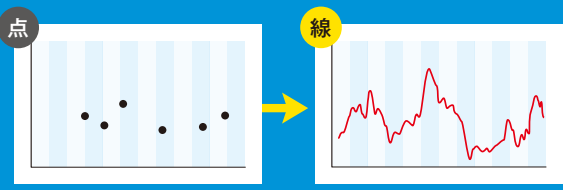
監修：西村理明 先生
東京慈恵会医科大学
糖尿病・代謝・内分泌内科 主任教授



血糖管理のこと、その時、その時の「点」で考えていませんか？

点から線へ——血糖の見方を変えてみると…

血糖は1日の中で上がり下がりを繰り返しています。
食べたり運動したりはもちろん、
日中や寝ている間なども複雑に変化しています。
こういった血糖の変化を、その時、その時の「点」ではなく、
1日を通して「線」で見ることを**「血糖トレンド」**といいます。



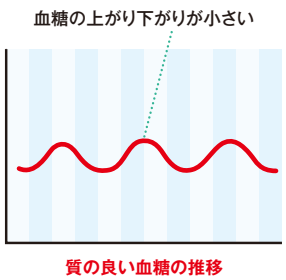
血糖トレンドを見ることで
日々の不安や疑問に対する答えが見えてくるかもしれません

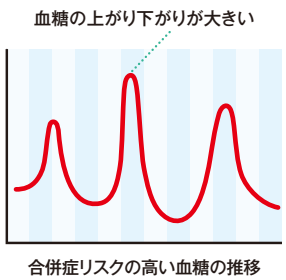
HbA1cが良ければ
血糖管理は
うまくいっているよね？



血糖トレンドを見ることで 血糖管理の状況がわかる

同じHbA1cでも、血糖の上がり下がりには個人差があります。





POINT

急激な血糖の上がり下がりは動脈硬化を促進させ、脳卒中や心筋梗塞などの合併症のリスクを高めるといわれています。HbA1cは約1～2か月間の血糖の平均値を反映しています。血糖の日差変動や日内変動などは必ずしも反映されないため、HbA1cの測定だけでは食後高血糖や夜間低血糖などを見逃してしまう可能性があります。

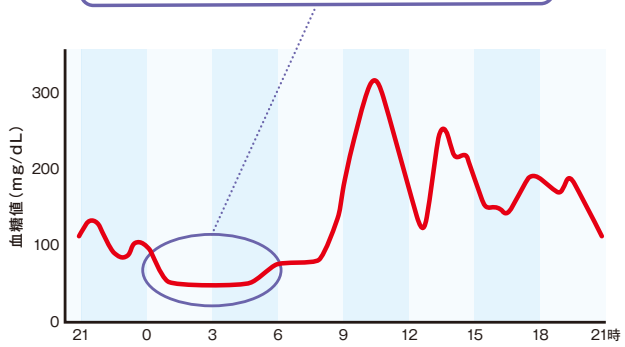
**血糖変動の全容を把握することで、
一人ひとりに合った治療につなげましょう。
それが合併症の予防につながります。**

最近、
眠りが浅い気がするけど、
気のせいかな？



血糖トレンドを見ることで 睡眠中の血糖の変化がわかる

夜間に低血糖を起こしていることがわかります。



POINT

睡眠中に低血糖を起こしていると、眠りが浅くなる、いやな夢を見るなどの症状が出ることがあります。睡眠中の低血糖は本人が気づかないことが少なくないため、対処が遅れて重症化してしまう危険性があります。また、明け方に血糖値が上昇する現象（ソモジー効果）が起きる人もいます。

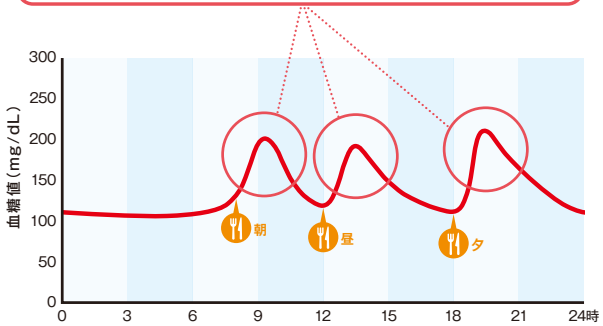
**血糖トレンドを見ることで、
気づいていなかった
夜間低血糖や血糖の上昇の有無を確認。
知ることで事前に対応できます。**

インスリンは
ちゃんと打っているけど、
これでいいのかな？



血糖トレンドを見ることで インスリン治療の効果を確認できる

食後の血糖が上がりすぎている場合は、インスリンの量や食事量の調整などの対策が不十分なことを意味します。



POINT

インスリン治療を行っていても血糖管理がうまくいかない場合、食後の血糖が上がりすぎているなどの原因が考えられます。食後血糖の上昇が著しい場合にはインスリン治療の効果を確認しながら、インスリンの量や食事量の調整などの対策をとることがしっかりとした血糖管理につながります。

**血糖トレンドを見て、
インスリン治療の効果を確認。
かかりつけ医に相談して適切な治療を。**