

あなたの血糖値（ ） ヘモグロビン A1c [HbA1c]（ ）

● 血糖コントロール状態の指標と評価

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (%)	5.8 未満	5.8~6.4	6.5~6.9	7.0~7.9	8.0 以上
空腹時血糖値 (mg/dl)	80~110 未満	110~130 未満	130~160 未満		160 以上
食後2時間血糖値 (mg/dl)	80~140 未満	140~180 未満	180~220 未満		220 以上

\*空腹時血糖値が160 (mg/dl) 以上、食後血糖が220 (mg/dl) 以上、HbA1c が8%以上に維持されると、合併症発症および進展の可能性が非常に高くなるということです。

Q. 食前と食直前はどう違うの？

A. 食前とは、**食事の約 30 分前から食事するまでの間のこと**で、食直前は**食事のすぐ前**や『いただきます』と**同時に服用**してください。

ワンポイントアドバイス



- ① **血糖を下げる働きのあるクスリなどは、食事をとらないで服用すると、血糖が下がり過ぎてとても危険です。食事が取れないときは服用しないように**するとか、半分にするとか事前に医師と相談して決めておいてください。
- ② **食直前などは糖尿病のクスリなど、食後の血糖が上がり過ぎるのを抑えるクスリなどがこれに当たります。このような薬は、食後または空腹時に飲みますと効果が落ちてしまいますので注意してください。**

D4          年          月          日          本日の担当薬剤師