

記録の付け方(例)

医師の指示に従って、1日または2日間測定してみましょう。

医師が測定するタイミングに
チェックを入れますので、
そのタイミングで測定します。

血糖自己測定記録

測定するタイミングは:

- 朝食前 就寝前
 朝食(2)時間後 運動前
 昼食前 運動後
 昼食(2)時間後 その他(間食の場合
その前後)
 夕食前 その他(
 夕食(1.2)時間後

コメント

- ・食事内容をくわしく書いて下さい。
 ・間食は必ず書いて下さい。

← 医師またはスタッフ記入欄

6月15日 月 曜日

時刻

(mg/dL) 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 (時)

血糖値

測定した血糖値を線で
結んでみましょう。
あなたの1日の血糖値の
変動がわかります。

測定した血糖値を○で
示しましょう。

← 測定した血糖値を書きましょう。

← 測定時刻を書きましょう。

← お薬を飲んだ時間に
○印を書きましょう。

← インスリンを注射した時刻と
単位を書きましょう。

← 食事の内容を書きましょう。

← 1日のスケジュールを
書きましょう。

← 気づいたことを
メモしておきましょう。

血糖値 (mg/dL)	138	180	140	225	130	200	122	208	190
測定時刻	6:30	9:00	12:00	14:10	16:00	17:00	20:00	21:30	22:30
飲み薬	○								
インスリン (単位)	6:45 8単位								
食事内容 (時間・内容)	7:00 トースト 目玉焼き カフェラテ ヨーグルト		12:15 ラーメン コーヒー		16:00 メロンパン		20:30 野菜いため 焼き魚 ご飯、味噌汁		
1日の スケジュール	起床 朝食	出勤 仕事 昼休み		仕事	帰宅 夕食 入浴 就寝				

× モ いつもは食べないようにしているラーメンを食べて、
 汁まで残さず飲んでしまった。
 間食のメロンパンで血糖値が大きくあがったことにびっくり。反省。

参考引用: 渥美 義仁、小出 景子; 活かそうSMBG! 24の対話からエンパワーメント指導法をつかむ P79-82, 2011

ACCU-CHEK® 2 Days View

監修

渥美 義仁 先生(永寿総合病院 糖尿病臨床研究センター長)

小出 景子 先生(永寿総合病院 糖尿病臨床研究センター 薬剤師)

- 本リーフレットは、血糖自己測定(SMBG)を1~2日間の短期間で計画的、集中的に行い、記録するためのものです。
- 生活の記録と血糖値の変動を一緒にみることで、あなたの血糖値が何によって変化しているのかがわかります。

Roche

ロシュ・ダイアグノスティクス株式会社

製品に関するお問い合わせは、「ロシュにハローフリーダイヤル」へ
24時間 365日(平日18:00~翌日8:30/土日祝日は、サービス内容が限られます)

0120-642-860

アキュチェックWebサイト <http://www.accu-check.jp/>

ACCU-CHEK®はロシュ・ダイアグノスティクスの血糖測定関連製品の登録商標です。 1110.DCD.MDS.5000.DC-16-042A

ACCU-CHEK®
2 Days View

血糖自己測定の記録

測定するタイミングは:

- 朝食前 就寝前
- 朝食()時間後 運動前
- 昼食前 運動後
- 昼食()時間後 その他()
- 夕食前 その他()
- 夕食()時間後

氏名

コメント

.....

.....

.....

.....

.....

.....

血糖自己測定の記録

測定するタイミングは:

- 朝食前 就寝前
- 朝食()時間後 運動前
- 昼食前 運動後
- 昼食()時間後 その他()
- 夕食前 その他()
- 夕食()時間後

氏名

コメント

.....

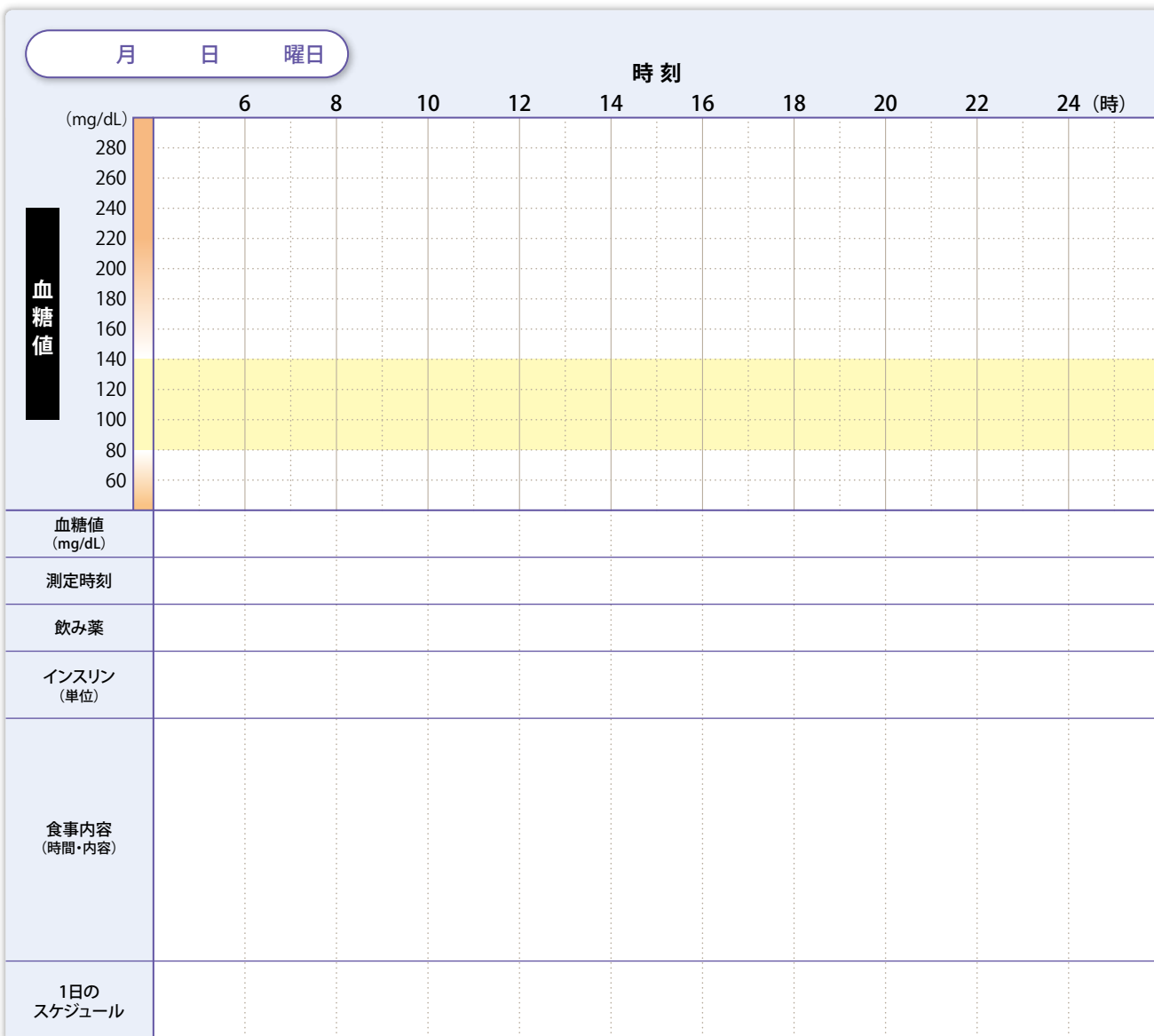
.....

.....

.....

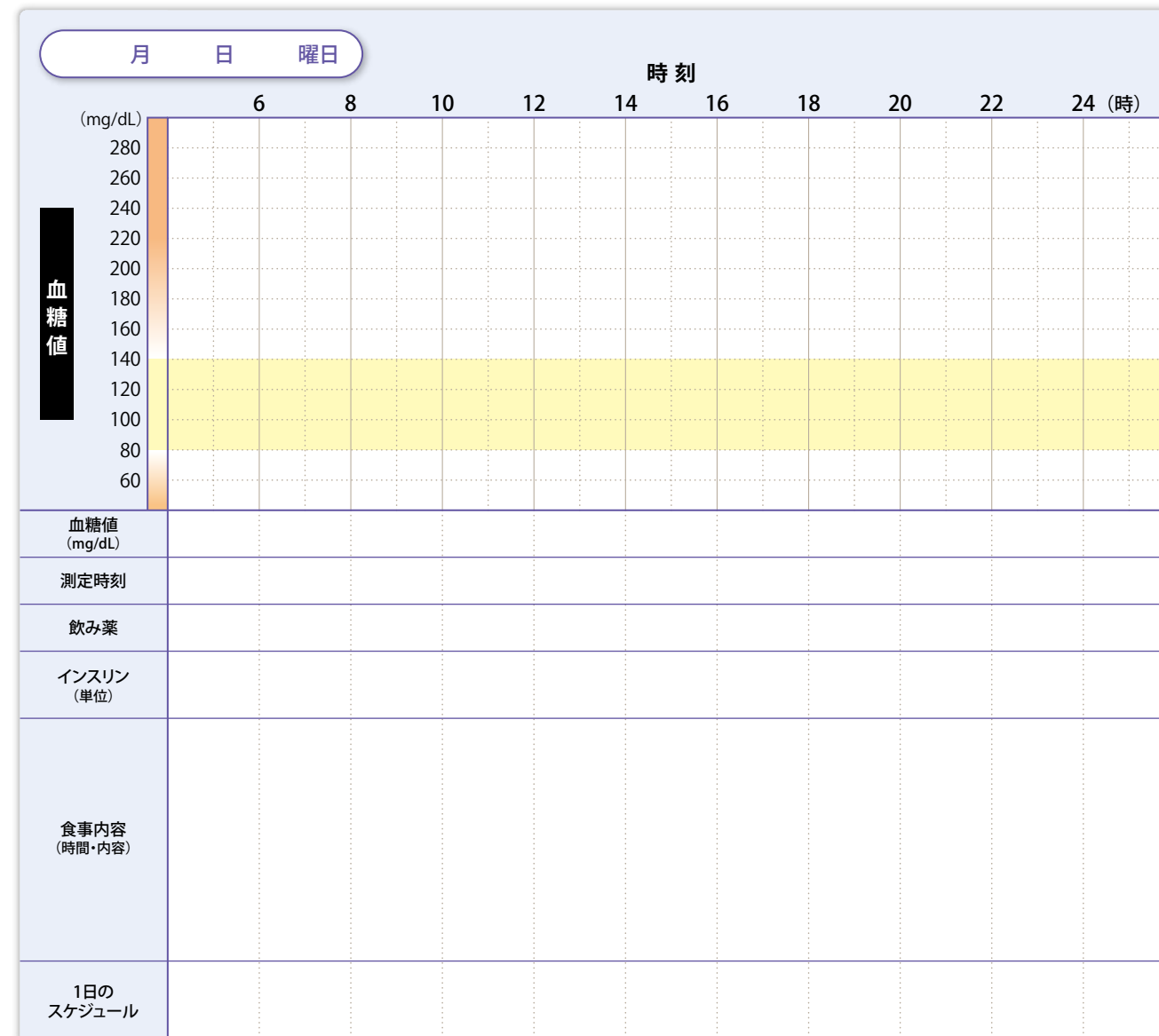
.....

.....



メモ

注意: 血糖値にかかわらず、医師の指示なしに、飲み薬やインスリンの量を変えないでください。



メモ

注意: 血糖値にかかわらず、医師の指示なしに、飲み薬やインスリンの量を変えないでください。