



2025 年 5 月号

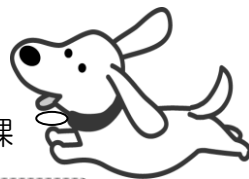
検査室だより

バラの花をあちらこちらで見かけるようになりました。もう 5 月です。新しい年度が始まって一か月。環境が変わってバタバタした方もいることでしょう。ちょっと立ち止まって頑張った自分をいたわってあげましょう。

糖尿病は今や日本人の 5 人に 1 人は罹っている、あるいは「予備軍」といわれています。糖尿病になるとまずは生活習慣の改善、その次は薬物療法、それでも不十分な場合にはインスリン治療が行われます。不足しているインスリンを注射で補う治療です。この治療を行っている方は自分で血糖値を管理することを勧められます。以前は指先に針を刺しギュッと血を絞り出して測定していました。しかし 15 年ほど前から腕やお腹などに 500 円玉大の装置（CGM）をペタンと貼るだけで持続的にグルコースを測定できるようになりました。スマートフォンと連動させることで食事や運動療法、服用している薬の効果を視覚的にとらえることができます。一方で CGM は間質液（細胞と細胞の間の液）のグルコースを測定しています。そのため血液中のグルコース（血糖）と若干誤差が生じます。また、皮膚に器具を貼り付けるので接触性皮膚炎を起こすこともあります。それでもやはり CGM を上手く使えば血糖値の管理をしつつ生活の質を向上させることができます。自費でも購入可能です。血糖値が気になる程度でもまずは受診し、先生に相談してみてください。CGM を使えば生活習慣のどこに気をつければいいのか把握しやすいので、効果的に改善できること間違いなしです。



これから、「ムシムシ・ジメジメの梅雨」「メツチャクチャ暑い夏」がやってきます。そんな季節に備えて、今から体調管理をしっかりしていきましょう。



公衆保健協会 巡回企画課

