



## Japan Association for Diabetes Education and Care

報道機関各位

### 血糖コントロールの必携ツール「自己管理ノート」 四半世紀ぶりのリニューアル 改訂版を発行

2021年4月23日

公益社団法人日本糖尿病協会（所在地：東京都千代田区 理事長 清野裕（せいのおゆたか／関西電力病院 総長）は、糖尿病患者用の記録ノートである「自己管理ノート」の内容を大幅に見直し、改訂版としてこのほど全国での配布を開始しました。

#### ■自己管理ノートとは？

糖尿病治療でインスリン自己注射を行う患者さんは、血糖の状態によってインスリンや食事の調整が必要なため、きめ細かい血糖値のチェックが必要です。

自己管理ノートは、そうした患者さんの血糖自己測定をサポートする目的で1995年に日本糖尿病協会が発行し、現在まで診療現場で活用されています。複写式のノートで、患者さんが朝・昼・晩・眠前の血糖自己測定の数値を記入し、診察の際に複写ページを主治医に提出。主治医は検査結果とともに、自己管理ノートに記載された数値を参考にして、治療内容を決定しています。

#### ■自己管理ノート 改訂版のポイント

##### 1. 血糖値記録手帳から日常生活における糖尿病自己管理のプラットフォームへ

従来版は、血糖値のみを記録するノートでしたが、今回の改訂では、血糖測定の数値だけでなく、血圧、体重、歩数も記載する欄を新設しました。

糖尿病治療では、血糖値と並び、血圧と体重のコントロールも重要です。そして、運動療法の継続も重要であることから、歩数も記録できるようにして、日々の運動の動機付けが行えるようにしました。患者さんに様々な数値に関心を持ってもらう「自己管理のプラットフォーム」としての役割を目指します。

##### 2. 利便性と楽しさを付加

従来の縦開きから横開きに変更し、1ページあたりの記入日数を16日分から10日分に削減することで、スペースを拡大。記入しやすさを実現しました。

また、表紙や説明ページに日本糖尿病協会のマスコットキャラクター「マールくん」を採用し、日々の自己管理に楽しさや明るさをもたらします。

## PRESS RELEASE

今回の改訂について、理事長の清野 裕は次のように述べています。

「日本糖尿病協会は、インスリン自己注射と血糖自己測定の実用を厚生省（当時）に働きかけ、1981年と86年にそれぞれ実現しました。これに伴い患者さんの療養支援ツールとして制作したのが自己管理ノートです。

今回の改訂にあたっては、患者さんや医療従事者など様々な立場からの情報収集を行い、2年に亘る推敲を経て、新しい付加価値をもつノートを誕生させました。

このノートを毎日活用いただき、血糖値とともに糖尿病治療の重要な要素である血圧・体重・歩数の数値を把握し主治医と共有することで、質の高い自己管理を目指していただきたいと思います」

### ■自己管理ノート 基本情報

- ◇ 発行：公益社団法人日本糖尿病協会
- ◇ 初版発行：1995年
- ◇ 発行部数：100万部／年
- ◇ 価格：無料
- ◇ 配布：糖尿病関連の医薬品・医療機器製造企業の協賛により、全国の医療機関を通じて患者さんに提供



自己管理ノート表紙

### ■公益社団法人 日本糖尿病協会について

日本糖尿病協会は、糖尿病に関する正しい知識の普及啓発、患者及びその家族への療養指導、国民の糖尿病予防、健康増進への調査研究を行うことを目的に、1961年（昭和36年）に結成されました。現在の会員数は、110,000人。糖尿病患者とその家族、医師、看護師・栄養士・糖尿病療養指導士などの医療スタッフおよび糖尿病に関心の一般市民で構成されています。47都道府県支部の下に約1,600の糖尿病「友の会」を置き、患者間の交流や、地域社会への糖尿病啓発活動を通じて、日本の糖尿病の抑制を目指しています。

(URL：[www.nittokyo.or.jp](http://www.nittokyo.or.jp) / facebook：[www.facebook.com/nittokyo](https://www.facebook.com/nittokyo))

\*\*\*\*\*

#### ◇本件に関するお問い合わせ◇

公益社団法人日本糖尿病協会 担当：堀田  
〒102-0083 東京都千代田区麹町2-2-4 8F  
TEL：03-3514-1721 FAX：03-3514-1725  
E-mail：[hotta@nittokyo.or.jp](mailto:hotta@nittokyo.or.jp)