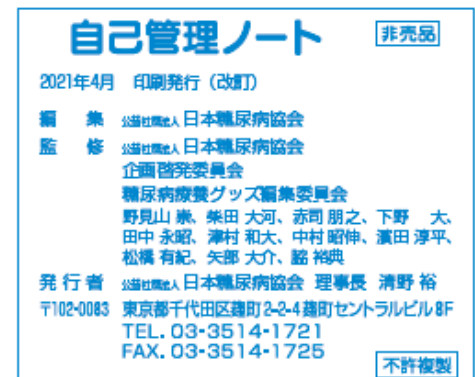
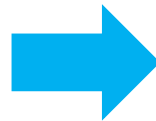


自己管理ノート<改訂>

表紙に4人のマールくんが登場！
色は糖尿病のモチーフカラー「ブルー」へ変更

表紙

裏面



自己管理ノート<改訂>

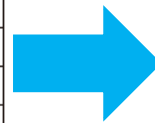
検査結果記入ページは縦書から横書へ変更
体重・歩数・血圧の記入欄を新設

名前 _____ 年 _____ 月 _____

インスリン：朝 _____ 昼 _____ 夕 _____ 眠前 _____

	朝前	後	昼前	後	夕前	後	寝前	食事・運動・低血糖など
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

1ページ
半月分



年 _____ 月 _____ 日
インスリン量変更 (_____ / _____)
無 / 有 朝 _____ 昼 _____ 夕 _____ 眠前 _____ 名前 _____

日付	血糖値							体重	歩数	血圧		備考 (低血糖など)
	朝前	後	昼前	後	夕前	後	眠前			朝	夜	
1										/	/	
2										/	/	
3										/	/	
4										/	/	
5										/	/	
6										/	/	
7										/	/	
8										/	/	
9										/	/	
10										/	/	

1ページ
10日分

複写式は更にキリトリ易く加工
1ヶ月分の記入ページ数が2ページから3ページへ

自己管理ノート<改訂>

使い方説明ページをリニューアル 体重・歩数・血圧を追加

自己管理ノートの使い方

- ・担当の医師と相談して血糖値の測定のタイミングを決めたら、できるだけそのタイミングではかりましょう。
- ・数値に一喜一憂せずに実際の数字を記入しましょう。

日付	血糖値				体重	歩数	血圧		備考 (低血糖など)
	朝前	夜	昼前	後			朝	夜	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

年 月 _____ 年 _____ 月 _____ 日

インスリン量変更 (/)
無 / 有 朝 _____ 昼 _____ 眠前 _____ 名前 _____

注射したインスリンの量などを記入します。

血糖値を記入します。指示により食事の前後ではかりましょう。

体重を記入します。毎日同じ時間帯にはかりましょう。

歩数を記入します。目標歩数は主治医と相談しましょう。

血圧を記入します。朝と夜の2回はかりましょう。

食事・運動・低血糖など記入してください。

- ・数値記入ページは複写式です。切り取った1枚(黄色)を医療機関に渡してください。
- ・下敷きを利用して記入してください。

自己管理ノート<改訂>

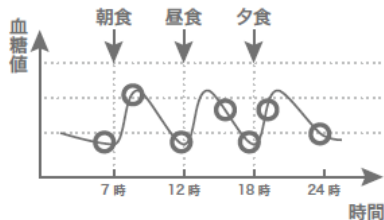
血圧・体重・歩数に関する説明ページが追加

【血糖】

血糖値をはかる

血糖値を自分で測定することで、血糖値の状況を確認できます。血糖値は測定のタイミングによって一日の中で大きく変動し、日々変化しています。

朝食前空腹時、各食前、各食後、寝る前など、タイミングの違いによって意義が異なり、一日複数回血糖測定をすることは一日の血糖の変動を把握するために有用です。また、日々の同じタイミングの血糖値を比較することで血糖値の安定性を確認できます。どのタイミングで血糖測定を行うと良いか、週に何回血糖測定を行うと良いかを主治医と相談しましょう。



- 8 -

【血圧】

家庭血圧をはかる

家庭血圧を測定することは、高血圧の診断と治療に大変重要です。

◆糖尿病患者さんの血圧目標値

- ・診察室血圧 130 / 80 mmHg未満
- ・家庭血圧 125 / 75 mmHg未満

家庭血圧測定方法

- ・1日に2回測定しましょう。
- ・朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前
- ・夜：就寝前（入浴後、アルコール摂取後は避けましょう。）
- ・椅子に座って1～2分安静にし、リラックスしましょう。
- ・上腕カフ（腕帯）の血圧計を使用し、腕を心臓と同じ高さにして測定しましょう。



目標血圧は主治医に相談してください

- 10 -

【体重】

体重をはかる

体重管理は糖尿病治療においてとても大切です。体重が多い肥満の状態は、インスリンの効きが悪くなります。しかし、体重が少な過ぎる場合にも筋肉量が不足してインスリンの効きが悪くなり、血糖値が下がりにくくなります。適切な体重を維持することは糖尿病治療に有用であり、様々な合併症管理にも有用です。



わたしの目標体重

_____ kg

体重計ごとの誤差は比較的大きく、一日の中でも体重は変動しています。同じ体重計で、毎日同じ時間帯にはかるように心がけましょう。

- 11 -

【歩数】

歩数をはかる

適切な身体活動は血糖値の改善、血圧の改善、脂質の改善、体脂肪の減少、筋肉量の増加、心肺機能の改善をもたらします。糖尿病の治療において身体活動を増やすことの役割は大きいです。運動の種類は有酸素運動（歩行、ジョギング、水泳など）とレジスタンス運動（スクワット、腹筋など）のいわゆる筋力トレーニング）を組み合わせることが推奨されています。



しかし、過度に身体活動を増やすことは合併症の状況や血糖値の状況によっては危険を伴う場合もあります。適切な頻度で適切な強度の運動を生活に取り入れることが大切で、主治医と事前に相談しておきましょう。

歩数は自分が身体をどの程度動かしているかの目安と考えて記録してみましょう。



わたしの目標歩数

_____ 歩/日

- 12 -

「主治医と相談しながら」
患者さんごとの目標血糖値・目標血圧・目標体重・目標歩数を設定

自己管理ノート<改訂>

下敷き部分を使ってSMBG機器の保守点検を啓発

SMBG機器の保守点検について		
正しい測定結果を得るため、測定前にチェックをお願いします。		
チェック	点検内容	講じる処置
<input type="checkbox"/>	試験紙の差し込み口	ほこりや血液が入らないように気をつけてください。 差し込み口が血液などで汚れた場合には、不織布などできれいにしてください。 光学式の測定器の場合は、綿棒を使って測定器をきれいに保ちましょう。
<input type="checkbox"/>	電池の消耗	電池が少なくなってきたら交換を行ってください。 電池交換の際は、電池を入れる向きには十分注意してください。 充電式の測定器の場合は、充電を行ってください。
<input type="checkbox"/>	日時	正確に日時調整をしてください。
<input type="checkbox"/>	表示画面	画面に割れや欠けがないか確認してください。
お使いのSMBG機器		
機種名		
使用開始日		
※異常がございましたら、かかりつけの医療機関にご相談ください。		

機器の交換時期の目安に

※この面を下敷きとしてご利用下さい。