

血糖値とその他の検査値がどう変化しているでしょうか？

	検査日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日
	食事時間						
① 血糖 検査	血糖 (mg/dl)						
	HbA1c (%)						

糖尿病予防のための目標	糖尿病 生活習慣を改善し、重症化を防ぐ	9.0					
		8.9					
		8.8					
		8.7					
		8.6					
		8.5					
		8.4					
		8.3					
		8.2					
		8.1					
	8.0						
	境界域 生活習慣の改善	7.9					
		7.8					
		7.7					
		7.6					
		7.5					
		7.4					
		7.3					
		7.2					
		7.1					
		7.0					
	正常域 健康行動を意識する	6.9					
		6.8					
		6.7					
		6.6					
		6.5					
6.4							
6.3							
6.2							
6.1							
6.0							
5.9							
5.8							
5.7							
5.6							
5.5							
5.4							
5.3							
5.2							
5.1							
5.0							

② その他の 検査	体重	kg				
	血圧	収縮期血圧	130未満			
		拡張期血圧	85未満			
		LDLコレステロール	120未満			
		HDLコレステロール	40以上			
	中性脂肪	150未満				

(参考資料)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)

教材No. B-2

【教材のねらい】

・自分の血糖値やその他の検査値から治療が必要な段階にあるのかどうかを知る。また経年変化をみることにより、自分の生活習慣のどこが血糖値やその他の検査値の変化に関係しているのかについて気づくことができる。

【資料の使い方】

・健診データやその他の血液検査データを記入しておき、検査データが変化したときにはどのような生活上の変化(生活習慣の変化、治療開始など)が起きているかを考えてもらう。