

【リブレによる血糖変動 測定開始に当たって お伝えしたいこと】

📌 血糖変動の測定値は、装着日2日目から13日目をご参考にしてください。

センサーがなじむまで（装着直後～24時間程度）及び、使用期限直前（14日目の終わりころ）は正しい測定値がでません。

📌 装着から3～5日程度は、普段通りの生活で血糖変動状況を確認し、まずは、普段の食生活や活動での血糖変動状況を確認してください。

- ・どのような食事のときに血糖が大きく上昇したり、長く高い状態が続くのか
- ・どのような食事や活動で血糖の上昇が抑えられたり、下がりやすくなるか
- ・どのようなときに低血糖になるか・・・ など

📌 5日目くらいまで確認で、普段の食生活や活動で改善が必要だと思ったところを、6～7日目から、血糖変動を抑える方法に改善し、その効果を確認してください。

【ご留意いただきたいこと】

※主治医からの指導内容を基本とした自己管理を行ってください。

主治医から糖質制限等 具体的な食事制限の指導を受けている場合以外は、血糖コントロールの基本は、適量・バランス・3食のリズムです。

リブレの測定値を見て、極端な食事制限・欠食や、内服薬・インスリン等の自己判断での調整は決して行わないでください。

※異常な高値・低値を確認し、不安な方は主治医又はカルナヘルスサポートまでご相談ください。

血糖上昇を抑える方法 いろいろ

食事の摂取量を減らしたり、炭水化物（糖質）の量を減らす以外に、下記のような方法も血糖上昇を抑える効果があると言われています。いくつか組み合わせて取り入れてみてください。

- バランスのよい食事（主食・主菜・副菜のある食事）
- 3食のリズムで食べる（朝食を抜くと昼食後の血糖値が上がりやすくなります）
- 朝食から食物繊維（野菜キノコ海藻類）・タンパク質を摂る
- 食べる順番を調整する “ベジファースト” “ソイファースト”

[野菜・キノコ・海藻類（食物繊維）→大豆製品・肉・魚・卵（タンパク質）→ご飯（炭水化物）]

*先に食べる野菜類の量が少ないと効果を感じづらいことがあります

*野菜類がない時は、大豆製品(納豆・豆腐など)から食べる

- 炭水化物を精製度の低いお米や小麦に替える（雑穀米やライ麦パンなど）

- よく噛んでゆっくり食べる（咀嚼回数と食事所要時間）



食事以外でも・・・

- こまめに動く（デスクワークの人でも30分に1回くらいは立ち上がって身体を動かす）
- 食後30分～2時間くらいに軽い運動をする（お散歩・ウォーキング・掃除・買い物など）
- 睡眠をしっかり取る
- ストレスをためない
(趣味や自分なりのリラックス方法をもって日々のストレスを溜め込まないように)

