

# 糖尿病だより

2011 年 10 月  
No.17

～臨床検査科より～

食後尿糖検査のすすめ

合併症予防のために、食前血糖だけでなく食後血糖のコントロールも大切です。食後の血糖値を上げすぎない食生活を心がけるために、食後の尿糖チェックを始めてみませんか。



## 血糖値が上がりにくい食事を食べると

例. 血糖値が 180mg/dL 未満に抑えられる。  
尿に糖がでない。(－)

## 血糖値が上がりやすい食事を食べると

例. 血糖値が 180mg/dL 以上に上がる。  
尿に糖がでる。(＋)

## 尿糖のはかり方

食前に排尿。食後 2 時間目に、尿試験紙でチェック。

尿糖測定は排尿から排尿までの間の血糖の変化を反映します。そのため、食事前の膀胱にたまっている尿は必要ありません。必ず、食事前に排尿して下さい。

## 食後とは？

A. 食事を食べ始めた時間を起点に計算します。  
(例：食後 2 時間は食事を食べ始めて 2 時間後です)

尿糖の測定結果と食事内容を記録して、日々、食事療法をみなおしましょう。  
疑問点は、当センター管理栄養士にご相談ください。

### ☆注意

- ・加齢や腎機能が低下している人は、血糖値が高くても尿に糖が出にくくなります。
- ・健康食品などでビタミンCを多くとっていると、試験紙が反応せず、参考になりません。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。



糖尿病療養指導スタッフ一同

国立病院機構 姫路医療センター