

特集 カーボカウント！

先月調理実習が開催されましたが、その際カーボカウントという方法を用いて試食前にインスリンを注射した患者さんが2名いましたので、その方法についてご紹介します。

炭水化物（糖質）を英語で「カーボハイドレート」といいますが、食事に含まれる炭水化物量に合わせて、食後の血糖を調整する方法を「カーボカウントを用いた血糖コントロール法」などと呼んでいます。食事に含まれる炭水化物の量を「カーボ」という単位（糖質約 10g が1カーボ）で表し、食前の血糖を測定後、目標血糖値にするためにどれくらいのインスリンを注射するか、ということを経験する方法です。いつも打っている一日のインスリン量から、本人にとってのインスリンの効力がどれくらいなのかを計算できます。その値を用いて計算されます（計算式は省略）。

まず患者 A さんは、一日 30 単位打っています。今回の調理実習の糖質を計算すると 60g ですので、6 カーボとし、食前血糖値が 156 でしたので食後の目標血糖を 130 に設定し、打つインスリン量を計算しました。結果 4 単位という値がでたので、試食前に注射しました。食後測定したのはちょっと早かったのですが、血糖は 170 でした。帰宅後測定すると 150 位まで下がっていたので、ほぼ目標の数字に達したと考えられます。また、患者 B さんは一日 80 単位うちます。食前血糖値は 211 でしたので目標を 150 に設定して計算すると、打つインスリン量は 12 単位。実際食後の血糖は 161 でしたのでこちらもほぼ目標に到達し、大変満足されました。これまでインスリン量と食事内容が合わずに血糖コントロールが乱れて大変な思いをされていたと思います。この方法で追加インスリンの量が論理的に予想できるのが確認できましたのでこれからの療養指導に生かしていきたいと思いました。

今年も残り少なくなりましたが、健康教室と栄養指導を予定しております。

時間割表

12月 2日 (土)	栄養指導のみ
12月 7日 (木)	健康教室
12月 16日 (土)	栄養指導のみ
12月 23日 (土)	お休み
12月 30日 (土)	お休み

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生

<編集後記>

忘年会シーズンがやって参りました。年末になると血糖コントロールが悪化する患者さんがかなりいます。注意しましょう！