

## 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、ということを経験的に計算する方法です。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！