

なるほど!

健康講座

血糖の流れを見える化するCGMについて



ハーモニークリニック
医師 伊藤 新

CGMとは

糖尿病治療において、血糖値をどのように管理していくかはとても大切な課題です。これまでは、通院時の採血や、ご自宅での血糖自己測定（SMBG：指先から少量の血液を採って測定する方法）が中心でした。しかし、これらの方法では一日のうち数回しか測定できず、「夜中に低血糖が起きていた」「食後に思った以上に血糖が上がっていた」など、大事な変化を見逃すこともありました。

そこで近年広まっているのが、持続血糖測定（CGM: Continuous Glucose Monitoring）です。腕やお腹に500円玉ほどの大きさのセンサーを装着すると、1〜5分ごとに自動で血糖値を記録し、スマートフォンや専用モニターで表示してくれます。指先に針を刺す必要がないため負担も少なく、1つのセンサーで10〜14日ほど使用できます。

CGMの最大の特徴は、血糖の「流れ」がわかることです。食後の血糖上昇、運動後の下がり方、夜間の安定性など、一

日の血糖パターンを丸ごと把握できるため、治療の改善点が具体的に见えてきます。また、患者さんご自身が食事や運動による変化を目で見て実感できることも、治療を続ける力につながります。

薬物療法との相性もよく、経口糖尿病薬やインスリン、GLP-1受容体作動薬など、それぞれの薬の特徴をCGMで確認できます。たとえば「この薬を飲むと食後の上昇が抑えられている」「インスリンの効果が夜間に強すぎる」といったことがわかり、治療内容の調整に役立ちます。

健康保険での利用と当院での取り組み

CGMは、インスリン治療を行っている方ではSMBGと同じ条件で健康保険の対象になります。一方で、経口薬やGLP-1受容体作動薬のみを使っている方は、原則として保険の対象には含まれません。ただし、低血糖が頻発する場合や、インスリン抵抗性が強いと考えられる場合には、当院では臨床検査として保険診療の範囲で短期的にCGMを実施できます。その結果を医師が解析し、治療方針の検討に役立てています。

また、保険の対象外であっても「まず

は自分の血糖の動きを知りたい」「薬の効果を詳しく確認したい」という希望がある場合には、選定療養（保険と自己負担を組み合わせる制度）を利用して短期測定を行うことも可能です。

一人一人に合わせた診療が可能になります

糖尿病治療は、血糖値だけで判断できるものではありません。体質、生活リズム、お仕事や家庭の状況、ご家族や介護者を含めた生活環境、さらには経済的な事情まで、多くの要素を考慮する必要があります。当院では患者さんと一緒に、無理なく続けられる方法を検討しています。糖尿病は「自己責任」で起こる病気ではなく、誰にでも起こりうる病気です。医療者と患者さんが協力し、必要に応じてCGMを取り入れることで、治療を前向きに続けられるよう支援していきます。

「血糖の流れをもっと詳しく知りたい」「自分に合った治療を見つけない」と思われる方は、どうぞお気軽にご相談ください。



写真はイメージです