



## ～フラッシュグルコースモニタリングの保険適用が広がりました～

FreeStyleリブレは、上腕後部に『センサー』を貼り付け、皮下に挿入した『センサー』が間質液中のグルコース濃度を連続的に測定します。『Reader』でスキャンすることで、連続測定した間質液中グルコース濃度変動パターンを表示するシステムです。

痛みのある指先穿刺を伴うことなく、血糖値の変動(血糖トレンド)を継続的に把握することが可能です。センサーは、最長14日間、1分毎に測定し、15分毎に血糖値を自動的に記録します。

1日の血糖値の変動がわかり隠れ低血糖や思わぬ高血糖を知ることが出来ます。

痛みをとまなわなわず、自分が血糖値を知りたい時にスキャンする事で、血糖値を測定する方式ですので、食事との関係、運動との関係がリアルタイムにわかり、自身の病態の理解が深まります。

保険適用の対象はこれまで、インスリン製剤、GLP-1受容体作動薬の自己注射を実施する患者さんでしたが、今回、強化インスリン療法施行中または強化インスリン療法施行後に混合型インスリン製剤を1日2回以上使用している患者さんが加わりました。ご自身に適応があるかどうかをご不明な場合には、お問い合わせ下さい。



センサー

リーダー

## ～マスク着用で熱中症リスクが高まります！熱中予防行動のポイント～

今年の夏は厳しい暑さが予測されています。気温の高い日が続くこれからの時期に、新型コロナウイルス感染症への対策を行うと同時に、熱中症の予防も行う必要があります。

厚生労働省と環境省は、感染症と熱中症に対策するための行動の周知を呼びかけています。



### 1.暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度調節
- ・感染予防のため、換気扇や窓の開放によって喚起を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節
- ・暑い時間帯は無理しない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

### 2.適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスクは要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を

### 3.こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日当たり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときには塩分も忘れずに

### 4.日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、むりせず自宅で静養

### 5.暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度