

Glucote判定基準

【① 血圧の目標値】

* 境界値設定

40 mmHg \leq 収縮期血圧（上の血圧） \leq 200 mmHg

40 mmHg \leq 拡張期血圧（下の血圧） \leq 200 mmHg

コメント①-1	家庭収縮期血圧は目標値（125mmHg未満）を達成しています	家庭収縮期血圧は目標値（125mmHg未満）を超えています
収縮期血圧 (mmHg)	125未満	125以上
コメント①-2	家庭拡張期血圧は目標値（75mmHg未満）を達成しています	家庭拡張期血圧は目標値（75mmHg未満）を超えています
拡張期血圧 (mmHg)	75未満	75以上

【② 体重の目標値】

体重の変化はGlucoteの開始時の体重を基準とし、毎日測定する体重の3%以上の増減の有無によって評価します。

例えば開始時の体重が60kgの場合、61.8kg以上になると体重が増えたと判断します。

コメント②-1 「最初のとくに比べて体重が増えています」

$(\text{測定体重} - \text{開始体重}) \geq \text{開始体重} \times 0.03$

コメント②-2 「最初のとくに比べて体重が減っています」

$(\text{測定体重} - \text{開始体重}) \leq \text{開始体重} \times 0.03$

コメント②-3 「体重は安定しています」

上記以外

【③ 血糖値の基準】

* 境界値設定

40 mg/dl ≤ 食前血糖（空腹時） ≤ 400 mg/dl
 40 mg/dl ≤ 食後血糖（食後約2時間） ≤ 400 mg/dl

コメント ③-1	空腹時血糖値は目標値（80-110mg/dL未満）よりやや低めです	空腹時血糖値は目標値（80-110mg/dL未満）を達成しています。優80-110mg/dL未満	空腹時血糖値は目標値（80-110mg/dL未満）を超えています。良110-130mg/dL未満	空腹時血糖値は目標値（80-110mg/dL未満）を超えています。可130-160mg/dL未満	空腹時血糖値は目標値（80-110mg/dL未満）を超えています。不可160mg/dL以上
食前血糖（空腹時）（mg/dl）	80 未満	80 ~ 110 未満	110 ~ 130 未満	130 ~ 160 未満	160 以上
コメント ③-2	食後血糖値は目標値（80-140mg/dL未満）よりやや低めです	食後血糖値は目標値（80-140mg/dL未満）を達成しています。優80-140mg/dL未満	食後血糖値は目標値（80-140mg/dL未満）を超えています。良140-180mg/dL未満	食後血糖値は目標値（80-140mg/dL未満）を超えています。可180-220mg/dL未満	食後2時間血糖値は目標値（80-140mg/dL未満）を超えています。不可220mg/dL以上
食後血糖（食後約2時間）（mg/dl）	80 未満	80 ~ 140 未満	140 ~ 180 未満	180 ~ 220 未満	220 以上

【④ 活動量計の目標値】

1日1万歩を目標値とします。

④-1 「とてもよく運動しています」

10000 ≤ 歩数 （1万歩以上）

④-2 「よく運動しています」

8000 ≤ 歩数 < 10000 （8000歩以上1万歩未満）

④-3 「もう少し歩きましょう」

上記以外

【⑤ 食事の評価基準】

1日あたりに推奨されるエネルギーと各栄養素の摂取量の考え方

摂取エネルギー量 (kcal) : 標準体重×身体活動量

*標準体重=身長(m)×身長(m)×22

*身体活動量 (kcal/kg標準体重)

=25~30 軽い労作 (デスクワークが多い職業など)

30~35 普通の労作 (立ち仕事が多い職業など)

35~ 重い労作 (力仕事が多い職業など)

炭水化物 : 摂取エネルギー量の50~60 % (炭水化物のエネルギー量=1 g×4 kcal)

たんぱく質 : 標準体重1 kgあたり1.0~1.2 g (摂取エネルギー量の15%以内)

脂 質 : 摂取エネルギー量の30%未満 (脂質のエネルギー量=1 g×9 kcal)

コレステロール : 300 mg未満

食物繊維 : 20 g以上

食 塩 : 6 g未満

エネルギー比率の計算式 (食事摂取基準2015に准ずる)

たんぱく質比 (%) = (たんぱく質摂取量 (g) ×4) /エネルギー摂取量 (kcal) ×100

脂質比 (%) = (脂質摂取量 (g) ×9) /エネルギー摂取量 (kcal) ×100

炭水化物比 (%) = 100 - (たんぱく質比+脂質比)

以下の表の内容に当てはまる場合に、食事のアドバイスが送信されます。

	1食あたり
エネルギー摂取量	1日の摂取可能エネルギー量を3等分した値以上
炭水化物	1食あたりの摂取可能エネルギー量の55%以上
たんぱく質	1食あたりの摂取可能エネルギー量の20%以上
脂 質	1食あたりの摂取可能エネルギー量の25%以上
コレステロール	100 mg以上
食物繊維	6.7 g未満
食 塩	2.0 g以上

出典 : 『糖尿病治療ガイド 2014-2015』 (日本糖尿病学会)

『科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013』 (日本糖尿病学会)

『糖尿病治療ガイド 2010』 (日本糖尿病学会)

『日本人の食事摂取基準2015年版』 (厚生労働省)