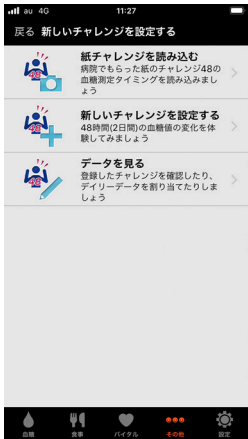
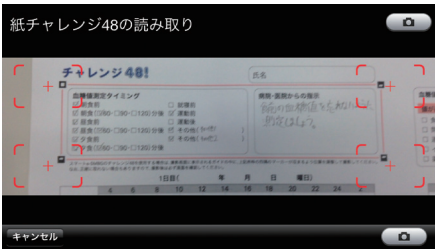


スマートe-SMBGでチャレンジ48の使い方

チャレンジ48設定／スタート



チャレンジ48メニュー



本紙の測定タイミングと指示を読み取り

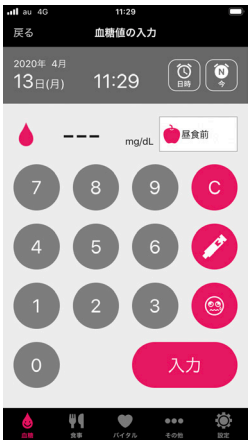


設定確認／日付設定

入力



入力メニュー



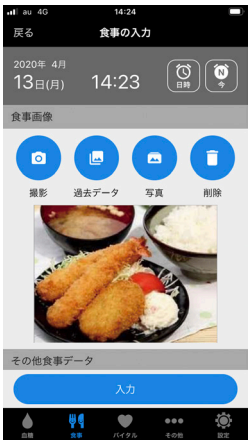
血糖値の入力



インスリンの入力



イベントの入力



食事の入力

出力



PDF作成

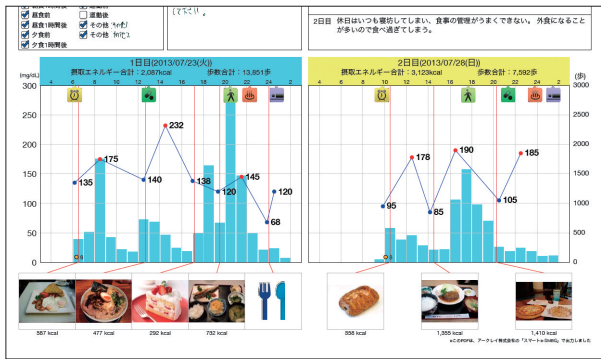
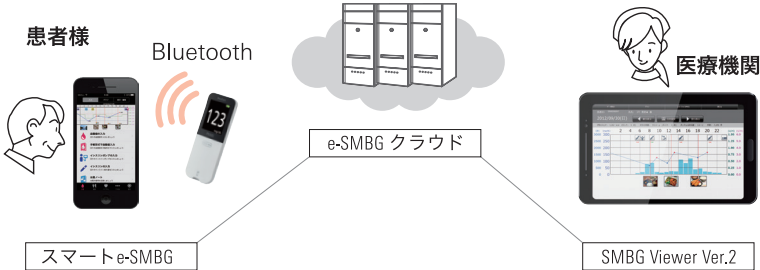
e-SMBG クラウド へ転送

インターネット経由でクラウドサーバーにデータを保存することができます。

PDFを作成

出力結果のPDFを作成し、メールに添付して送信したり、印刷したりすることができます。

e-SMBG構成



スマート e-SMBG チャレンジ48!

48時間(2日間)の血糖値の動きを見てみましょう

血糖値は、様々な要因で変動します。

自分の血糖値変動のポイントを知ることは、療養生活にとってとても有用です。

1日の様々なタイミングで血糖自己測定を行うと、多くのことが判ります。

食事の影響



食事の量やメニュー、食事にかかる時間による血糖値への影響を見ることができます。

運動の影響



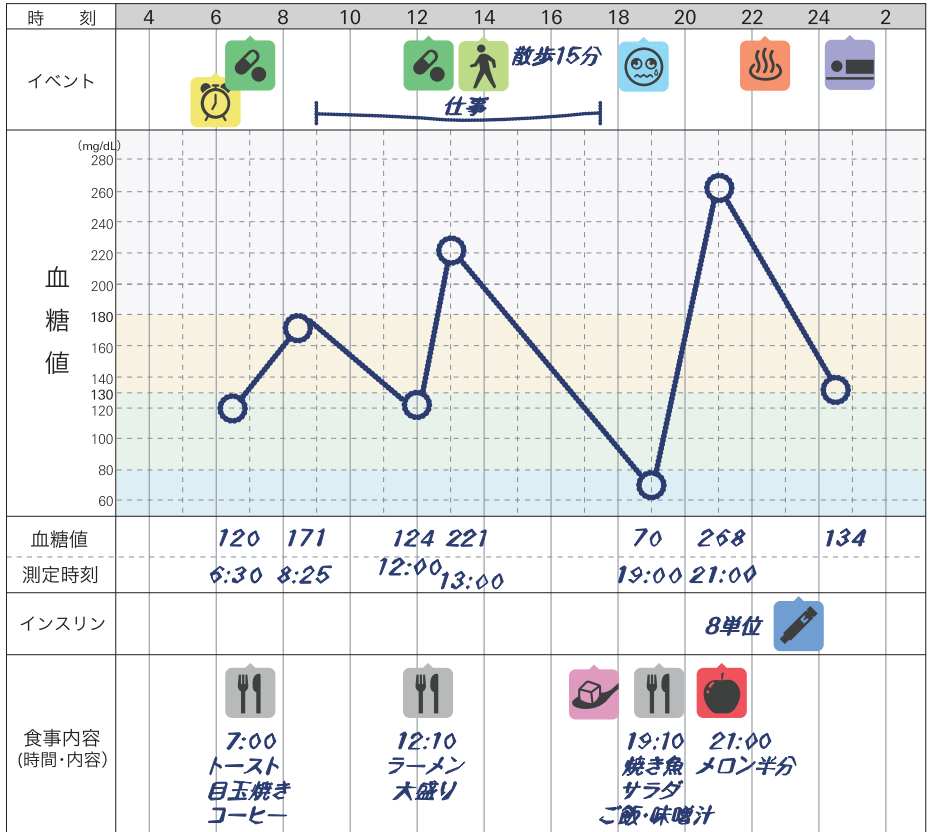
運動前後に血糖値を測れば、運動の効果や自分に合った運動量を知ることができます。

お薬の効果



インスリンをお使いの方は、量や種類による、効果の違いを確認することができます。

記入例



スマート e-SMBG スマートフォンでもチャレンジ48!

いつも持ち歩くスマートフォンでもチャレンジ48ができます。
無償アプリ「スマートe-SMBG」をダウンロードしてトライしてみましょう。

Android版はGooglePlayストア、iPhone版はApp Storeで「Arkray」と検索するとダウンロードすることができます。



イベントも記録

歩数計機能で運動量を記録

食事は写真で記録

チャレンジ48!

氏名

血糖値測定タイミング

- ☐ 朝食前
- ☐ 朝食(☐60・☐90・☐120)分後
- ☐ 昼食前
- ☐ 昼食(☐60・☐90・☐120)分後
- ☐ 夕食前
- ☐ 夕食(☐60・☐90・☐120)分後
- ☐ 就寝前
- ☐ 運動前
- ☐ 運動後
- ☐ その他()
- ☐ その他()

病院・医院からの指示

スマートe-SMBGのチャレンジ48を使用する場合は、撮影画面に表示されるガイドの中に、上記赤枠の四隅のマーカーが収まるよう位置を調整して撮影してください。
なお、正確に読み取れない場合もありますので、撮影後は必ず画面を確認してください。

1日目(年 月 日 曜日)													
時 刻	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	2	
イベント													
血 糖 値	(mg/dL)												280
	280												280
	260												260
	240												240
	220												220
	200												200
	180												180
	160												160
	140												140
	130												130
	120												120
	100												100
	80												80
	60												60
	40												40
血糖値													
測定時刻													
インスリン													
食事内容 (時間・内容)													

メモ

氏名

血糖値が高かったり、低かったりしたときには、思いあたる原因を記録してみましょう。

- 血糖値が高いとき ()mg/dL 以上

☐ 食事が多かった

☐ 間食をした

☐ 運動不足

☐ インスリン不足

☐ 薬を飲み忘れた

☐ その他 ()
- 血糖値値が低いとき ()mg/dL 以下

☐ 食事が少なかった

☐ 食事をしていない

☐ 運動しすぎた

☐ インスリンが多かった

☐ 薬が多かった

☐ その他 ()

2日目(年 月 日 曜日)													
4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	2	時 刻	
													イベント
280												(mg/dL)	280
260												260	
240												240	
220												220	
200												200	
180												180	
160												160	
140												140	
130												130	
120												120	
100												100	
80												80	
60												60	
40												40	
												血糖値	
												測定時刻	
												インスリン	
												食事内容 (時間・内容)	

メモ