

J M D C



[糖尿病性腎症重症化予防プログラム対象者様向け]

面談時投影資料

はじめに

このプログラムは、**主治医の同意**を得たうえでご参加いただくプログラムです。

本日の面談を進める前に、2点確認させてください。

まずはご本人確認と、あわせて主治医の同意はお済みでしょうか？

本日の流れ

初回面談は以下の内容で進めさせていただき、約50～60分を予定しております。

1. Pep Up.compassプログラムの目的
2. なぜ血糖コントロールが大切？
3. ご参加のきっかけ、気になること
4. 現在のお身体の状況について（糖尿病の経過、検査値、お薬など）
5. 生活習慣の振り返り
6. CGM（リブレ）について
7. 今後のスケジュール、連絡事項

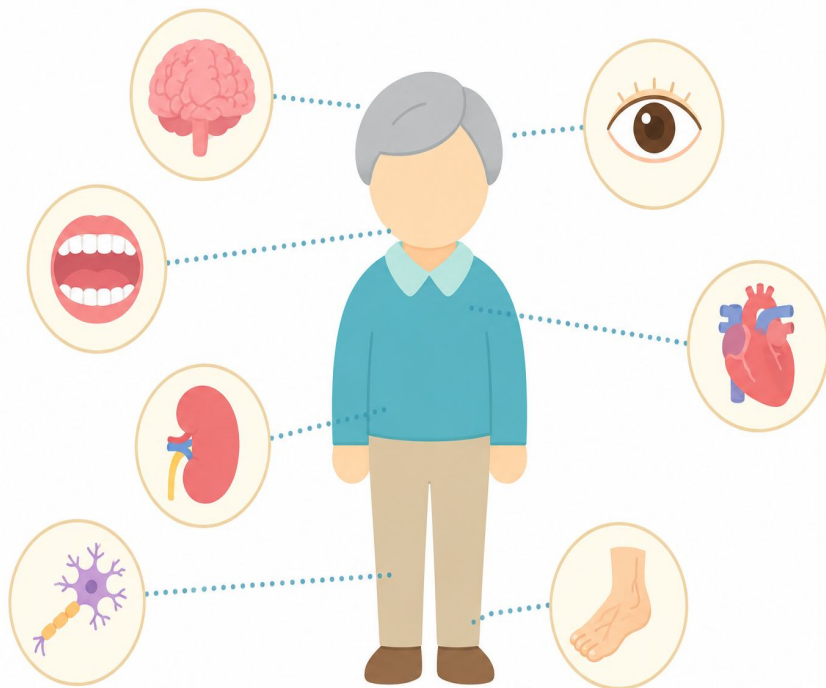
1. Pep Up.compassプログラムの目的

このプログラムは、**ご自身の生活習慣が血糖の動きにどのような影響を与えているのかに気づき、理解**することを目的としています。

日々の食事や運動、睡眠などをリブレのデータとあわせて振り返りながら、**血糖コントロールと腎機能の維持・合併症予防**につながるヒントを見つけていきましょう。

2. なぜ血糖コントロールが大切？

高血糖は「血管」を傷つけ、全身の不調を招きます。日々、適切な血糖値を保つことが大切です



三大合併症「し・め・じ」

し: 神経障害 / め: 目 (網膜症)
じ: 腎症

その他 血管へのダメージからくる病気

心筋梗塞、脳梗塞、末梢血管障害など

最近注目されている関連疾患

歯周病、骨粗鬆症、認知症、
悪性腫瘍(がん)など

3. ご参加のきっかけ、気になっていること

今回のプログラムについて、率直なお気持ちをお聞かせください。

①参加のきっかけ

プログラムに参加しようと思った理由

②今、気になっていること

血糖値や体調について、気になっていること

③合併症について

糖尿病の合併症について、不安に感じていること

④このプログラムで目指したいこと

プログラムを通して、
どのような状態を目指したいか

すぐに思い浮かばなくても大丈夫です。お話ししながら一緒に整理していきましょう。

4. 現在のお身体の状況について(糖尿病の経過、検査結果、お薬など)

無理のない範囲で、分かることを教えてください。分からない項目は、後日分かる範囲で確認できれば大丈夫です

①糖尿病について、これまでのこと

いつ頃から治療しているか・これまでの経過・
受診頻度など

②主治医の先生から言われていること

HbA1cなどの血糖管理の目標
食事・運動・体重・生活面などで注意すること

③お薬や血糖測定について

飲み薬・インスリン・自己血糖測定・飲み忘れの有無など

④最近の検査結果や受診状況について

血糖値・HbA1c・血圧・腎機能の検査結果／眼科や歯科の受診など

5. 生活習慣の振り返り

普段の生活について、無理のない範囲でお聞かせください

食事・運動・睡眠等を一緒に振り返りながら、血糖値の動きに関係しそうなポイントを少しずつ整理していきましょう

ご自身の工夫で意識して取り組んでいることはありますか？

食事、運動などについて 上手くいったこと継続がむずかしかったこと

今の生活を振り返ってみましょう

食事	運動	仕事	睡眠
----	----	----	----

いつもの生活を振り返ることが、血糖の動きを見るヒントになります

参考：血糖の動きに影響しやすい生活のポイント

一般的に、血糖の動きに影響しやすいとされている生活習慣です

食事関連

- ☐ 早食い(10分程度)
- ☐ 単品メニューになりがち
(丼、ラーメンなど)
- ☐ ダブル炭水化物
(ご飯+麺、おにぎり+パン)
- ☐ 朝食は抜きがち
- ☐ 夕食は遅め
- ☐ 野菜は少なめ
- ☐ お腹いっぱい食べる

嗜好品関連

- ☐ お菓子をよく食べる
(チョコ、スナック菓子、
アイス、飴、菓子パンなど)
- ☐ 飲み物習慣
(ジュース、甘いコーヒー、
カフェオレ、エナドリなど)
- ☐ お酒をよく飲む

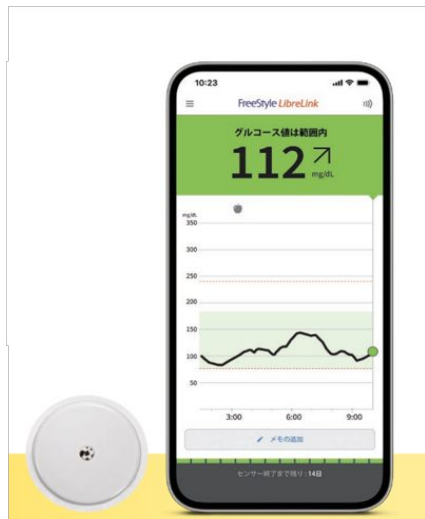
運動・その他

- ☐ 座って過ごすことが多い
- ☐ 運動はほとんどしない
- ☐ 食後すぐ横になる・
座ったまま動かない
- ☐ 睡眠不足
- ☐ タバコを吸う

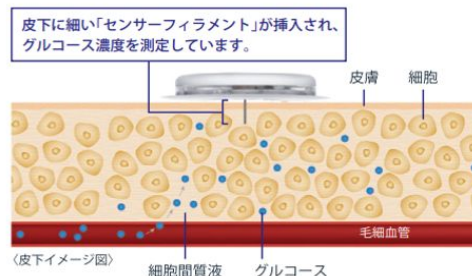
これまでの振り返りや上の表を見て、「血糖の動きと関係があるかも？」と思うことはありましたか？
これからご説明するリブレを使って、血糖の実際の動きを確認していきましょう！

6. CGM(リブレ)について

持続グルコースモニター(CGM)は、血液中ではなく、「間質液中」のグルコース濃度の変化を把握するためのツールです。そのため、実際の血糖値との差が生じる場合があります。



FreeStyleリブレのセンサーは、細胞間質液中のグルコース濃度を測定します。



- FreeStyleリブレは間質液中のグルコース濃度を血糖値に換算しています。間質液と毛細血管血との生理学的な違いにより、グルコース値に差が生じる場合があります。
- 以下のような場合、血糖自己測定器を併用してください¹⁾。
 - ・センサーにより得られた低血糖または低血糖の可能性について確認する場合。
 - ・センサーの測定結果と一致しない症状がある場合、または測定値の正確性に疑問がある場合。

特に血糖値が上下しているときは、実際の値より少しずれが生じます。



血糖値が安定しているとき

血糖値が安定しているときには、両方の測定結果にほとんど違いはありません。

血糖値が上昇しているとき

食後など、血糖値が上昇しているとき、間質液中グルコース値は血糖値より遅れて上昇します³²⁾。

血糖値が下降しているとき

投薬後や運動後には、血糖値が下がった後、間質液中グルコース値は再び遅れて下降します³²⁾。

1分ごとに測定し、14日間使用可能です。

FreeStyle リブレの使用方法

詳しくは
こちらの動画を
ご覧ください



センサーの装着方法

STEP
1



センサー
アプリーケーター



センサー
パック

センサーをアプリーケーターにセット

箱を開けて、**A** センサーアプリーケーターと **B** センサーパックを取り出し、**A** センサーアプリーケーターの黒線のマークを **B** センサーパックの黒線のマークに合わせます。平らなところで、**A** センサーアプリーケーターをしっかりと押し下げてください。

STEP
2



センサーを装着

センサーは上腕の後ろ側のみに装着します。アプリーケーターを装着部位にあて、センサーが身体に装着されるまでしっかりと押し込みます。アプリーケーターをそっと身体から引き離します。センサーが固定されていることを確認し装着完了です。

初回使用時

初回使用時はセンサーの起動が完了するまで60分間待ちます。その後、グルコース値の測定が可能になります。

※詳細はユーザマニュアル8ページをご覧ください

センサーとアプリの接続方法

詳しくは
こちらの動画を
ご覧ください



測定のためアプリの設定を行います。

動作環境をご確認の上※設定をお願いします。

※NFC（おサイフケータイなど）対応機種ほとんどで利用可能です。詳しくは「[リブレLink 推奨環境](#)」で検索してください。

アプリ（リブレLink）をご利用の方

STEP
1

アプリをダウンロード

右の二次元コードから、リブレLinkアプリをダウンロードし、手順に従いアカウント登録を完了してください。

iPhone



Android



STEP
2

アプリを起動

アプリを起動し「センサーをスキャンしてグルコース値を測定します」の表示を確認したらスマートフォンをセンサーに近づけてスキャンしてください。現在のグルコース値と過去の変動を示すグラフなどが表示されればOKです。

リアルタイム測定時の注意事項

「リアルタイムグルコース測定」および「アラート機能」をご使用の際は、Bluetoothを有効にし、アプリをバックグラウンドで起動した状態での使用が必要です。（アプリを閉じるとリアルタイム測定およびアラート受信できません。）

アプリで自動的にグルコース値の受信をするために、スマートフォンのBluetoothを有効にし、センサーとスマートフォンが遮蔽物のない6メートル以内にあるようにしてください。

⚠ データ連携設定は必ず行ってください！

面談やチャットではFreeStyleリブレの結果をもとに、個別での目標設定や生活習慣の改善支援を行います。データ連携の設定は必ず行うようにしてください。



「≡メニューアイコン」をタップし、「アプリ連携済み」を選択します



リブレViewを「連携する」を選択します。



お送りしている「医療プラクティスID」を入力し、データ連携をします。

連携に必要な「医療プラクティスID」はPep Upからお知らせする初回面談のご案内に記載しています。ご不明な場合は面談およびチャットにて指導員にご確認ください。

※詳細はユーザーマニュアル9ページをご覧ください

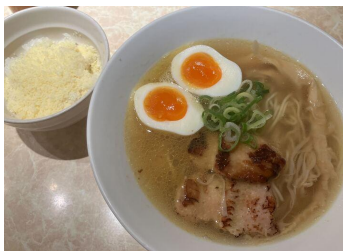
食事とCGM(リブレ)データの一例



朝



昼

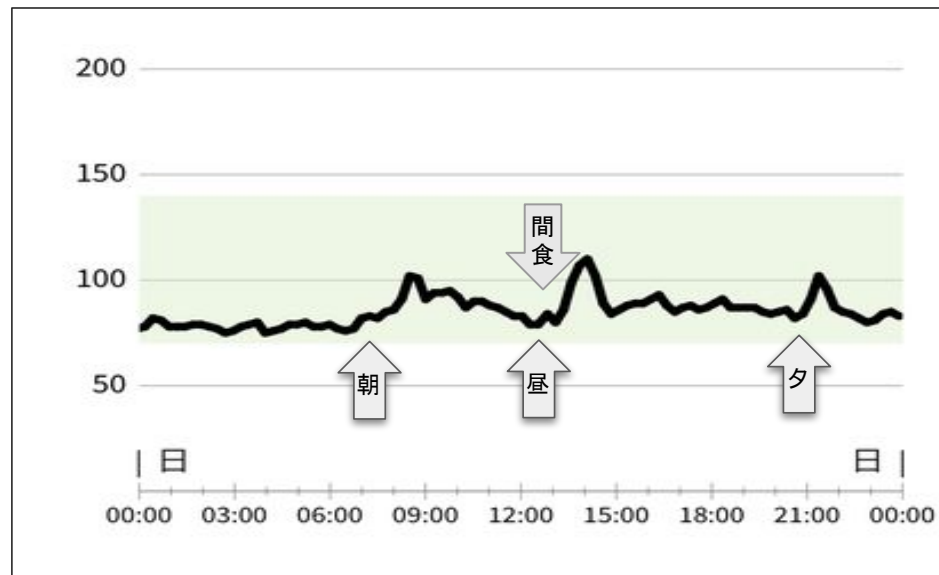


間食

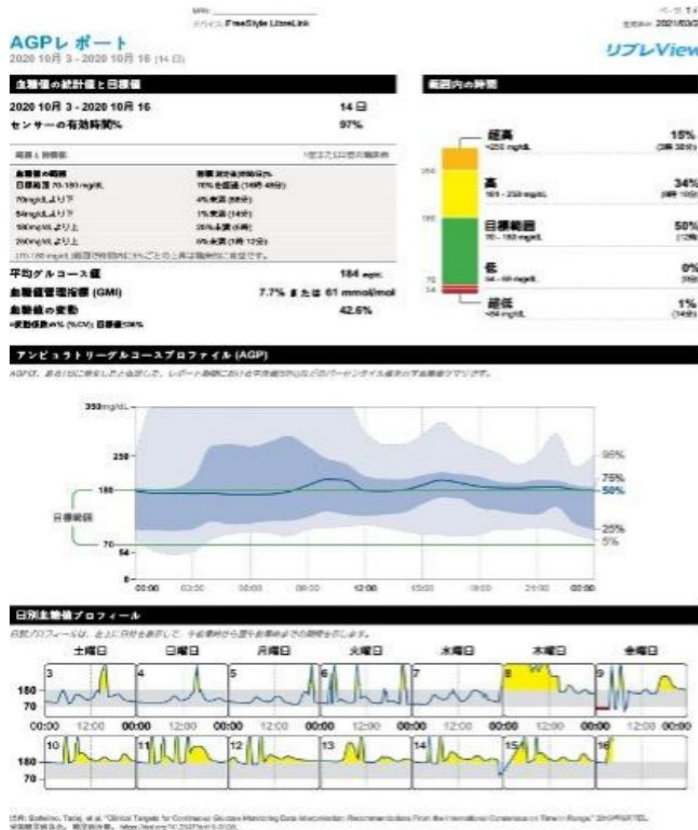


お昼後すぐに
チョコ+微糖コーヒー

夕



◎グラフの『波』には理由があります。血糖の数値だけでなく、
波の高さや、上がる角度・下がるまでの時間にも注目してみましょう。



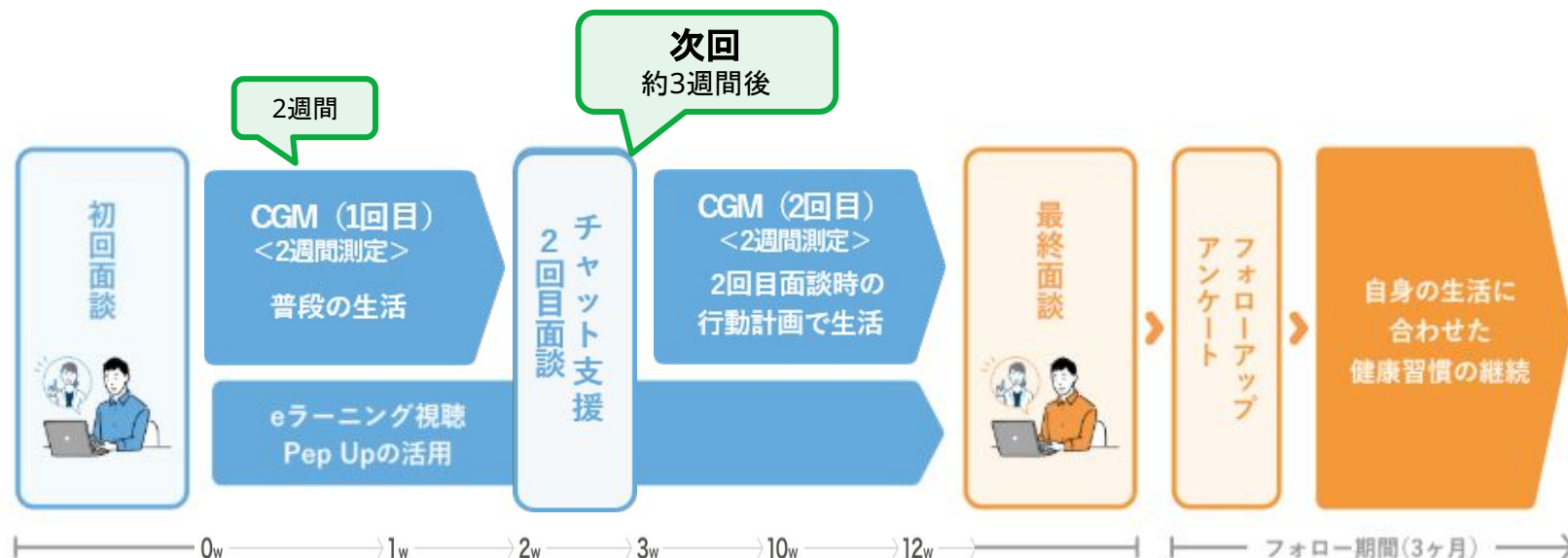
◎グラフの変動が大きいとき、
『あの時、何をしたかな?』を思い出せる
記録(食事写真や運動メモ)があると、
次の面談がより有意義な時間となります。
より効果的なプログラムにするために 生活の様子をメモしていただくと助かります!



アプリの「メモの追加」機能も
ご活用ください

次回面談ではレポートを見ながら 2週間を一緒に振り返りましょう!

7. 今後のスケジュール、連絡事項



※糖尿病の受診をされている方は、プログラムへの参加報告および実施報告書は参加者からかかりつけ医に共有していただきます

次回日程: 月 日() 時間:

7. 今後のスケジュール、連絡事項

1. 食事記録のお願い(PepUp上での記録、またはリブレLinkメモ)
一朝・昼・夕の食事、間食(お菓子、甘い飲み物)、お酒、おつまみなど
2. e-ラーニングのご案内
3. もしもリブレが外れてしまったら？

よりよい振り返りのためにご協力をお願いします

e-ラーニングの URL 確認、ご連絡はこちらからお願いします

パソコン(ブラウザ版)

プログラム進捗

保健指導継続中

目標体重

現在	目標	あと
78.0 kg	65.0 kg	13.0 kg

目標期間

現在	目標	あと
93.6 cm	80.6 cm	7.0 cm

初回面談

最終成果報告

今のあなたへのメッセージ

いよいよ保健指導がスタートしました！設定した目標体重や生活習慣の改善目標に向けて、できることから始めていきましょう。小さな行動の積み重ねが、確かな成果につながります。一つずつ、確実に前に進んでいきましょう

最新の指導員チャット

保健指導チャット

指導員

こんにちは😊最近少しずつ気も上ってきているので、短時間のお散歩...

チャット

スマホ(アプリ版)

今のあなたへのメッセージ

努力が少しずつ変化として表れ始める時期です。体重、食事、生活のリズムなど、小さな変化に注目してみましょう。記録を続けることで、自分の生活と変化の関係が見えてきます。気づきが行動のヒントになります。

保健指導チャット

指導員

今日のお便りでは「アルコールと検査値」についてお伝えしたいと思います。...

2026/05/18 17:27

保健指導について

保健指導を受けるメリット

チャット

チャットのイメージ

PepUp保健指導 > 保健指導チャット

今日のお便りでは「アルコールと検査値」についてお伝えしたいと思います。

【血圧】

飲酒中は血管が広がるので血圧は下がり気味ですが、アルコール分解の過程で血圧が上がることも多いです。多量飲酒の影響では血圧が増加して、血圧が高くなるパターンも多いです。

【肝機能】

アルコール分解に関与するγ-GTはもちろん、アルコール分解の過程で合成される脂肪が肝臓にたまり、ASTやALTが高くなります。

【中性脂肪】

アルコール分解の過程で中性脂肪が作られやすくなります。中性脂肪が増えると内臓脂肪も増えやすくなります。

メッセージを入力



J M D C

参考：合併症予防の目標値

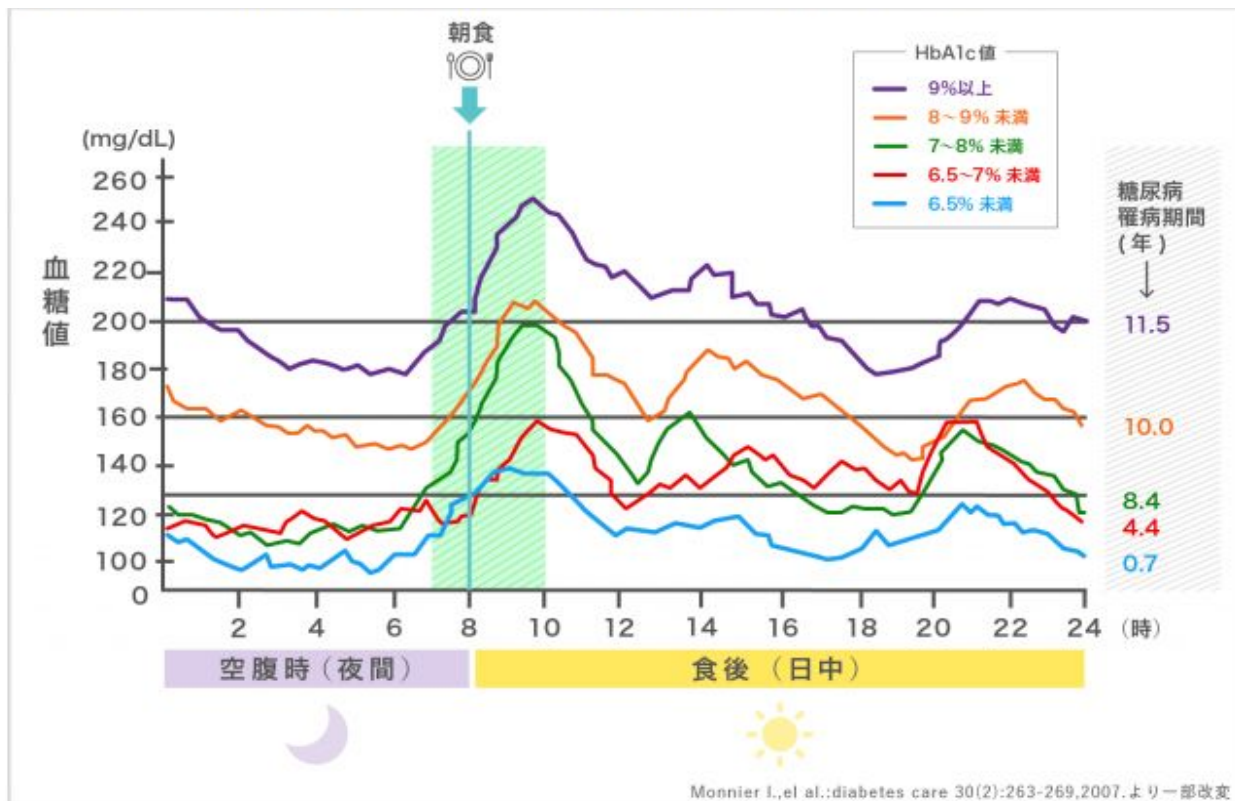
図1：血糖マネジメントの目標

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

出典：日本糖尿病学会編・著 糖尿病治療ガイド2022-2023 34頁 文光堂 2022 より改変

参考:

図: 2型糖尿病患者 130名を対象とした血糖変動モニタリング調査



Pep Up.compassプログラムの全体図

■約3カ月のスケジュール



※糖尿病の受診をされている方は、プログラムへの参加報告および実施報告書は参加者からかかりつけ医に共有していただきます