

血糖値測定表

笠原 浩市

日	曜	朝前	後	昼前	後	夕前	後	寝前	1日平均	体重	食事・運動・低血糖・その他	血圧、脈
2013.11												
1	金							232	232	47.6	150	106-57(89) 23:00
2	土							121	121	48.5		131-75(65) 24:30
3	日			89					89	48.7	休日 一日中胸があまり痛くない	124-66(70) 22:00
4	月		225						225	47.9	70	128-74(74) 23:00
5	火				177				177	47.6	50	132-70(79) 22:00
6	水					101			101	47.5		118-64(80) 21:40
7	木						159		159	47.7	90	126-70(67) 24:30
8	金			69					69	48.8	北海道整形 肩 MRI	137-79(64) 23:20
9	土	85							85	48.1	観楓会	151-84(85) 23:50
10	日		140						140	48.5	50 休日	110-60(87) 21:40
11	月					110			110	47.5	左胸が少し痛む	125-81(87) 20:30
12	火						125		125	48.0		115-70(75) 22:20
13	水						193		193	47.8	90	138-79(83) 21:30
14	木					87			87	47.6		143-76(78) 21:20
15	金			79					79	48.1	糖尿、循環器、眼科外来 すべて良好	122-66(71) 22:10
16	土						150		150	47.5	50	132-84(78) 24:10
17	日							132	132	48.1	130 休日	116-73(72) 23:40
18	月	92							92	48.1		123-65(78) 22:00
19	火			120					120	47.6		133-75(70) 23:20
20	水					98			98			136-77(83) 23:00
21	木		184						184	47.6	80	124-76(68) 23:20
22	金				193				193	47.6	50	139-80(73) 23:50
23	土	111							111	47.5		120-67(85) 23:50
24	日							106	106	48.7	休日	137-76(66) 19:00
25	月						93		93	48.0	150	136-74(81) 23:50
26	火					92			92	47.7		107-64(73) 22:50
27	水			96					96	47.6	ビクトーザ	136-81(72) 23:40
28	木							93	93	47.6		124-67(78) 23:30
29	金		253						253	47.2	90	112-63(77) 23:20
30	土					80			80	47.8		132-77(70) 19:00
月平均		96	201	91	185	95	160	111	130	47.9		
体重	kg	体脂肪 %	内脂肪 %	基礎代謝 kcal	体内年齢 歳	筋肉量 %	推定骨量 %					
指標												
mg/dL	~70	71~89	90~130	131~179	180~							

※暴飲、暴食〇 煙草〇 酒〇

30(サンマル)の実施で糖尿病の克服！

血糖値測定表

笠原 浩市

日	曜	朝前	後	昼前	後	夕前	後	寝前	1日平均	体重	食事・運動・低血糖・その他	血圧、脈
2013.12												
1	日						143		143	49.1	120 休日	130-70(66) 23:30
2	月					86			86	48.0		127-73(79) 22:20
3	火				183				183	47.6	50	123-71(69) 22:40
4	水			104					104	47.5		118-65(67) 22:50
5	木		149						149	46.9	120	125-71(70) 23:10
6	金	126							126	47.5		106-62(65) 23:10
7	土					98			98	47.2		133-68(75) 22:40
8	日					66			66	47.6	休日出勤	117-68(69) 22:40
9	月		161						161		60 義母葬儀	125-72(76) 24:30
10	火						121	121			"	140-80(74) 24:30
11	水						120	120	48.2		"	126-71((74) 23:20
12	木						143	143	48.7	150	"	128-68(76) 22:00
13	金	84							84	48.0		124-71(76) 22:30
14	土					88			88	47.7		94-55(71) 23:40
15	日							141	141	48.1	休日	127-72(71) 23:00
16	月				183				183	48.3	50	111-68(67) 23:50
17	火					73			73	47.8		136-75(71) 23:50
18	水			118					118	48.0		123-69(72) 23:30
19	木	80							80	47.8		136-80(70) 22:20
20	金			65					65	47.7	仕事を昼で上がり忘年会	134-75(69) 23:50
21	土				102				102	48.5	150 休日	138-78(82) 23:30
22	日							103	103	47.7	休日出勤 ビクトーザ	113-72(71) 23:20
23	月						143	143	47.6	150		126-69(80) 22:00
24	火					87			87	47.1		111-67(76) 23:30
25	水		172						172	47.3	60	124-68(71) 23:00
26	木					80			80	47.5		118-65(71) 22:20
27	金											
28	土											
29	日											
30	月											
31	火											
月平均		97	161	96	156	83	143	121	116	47.8		
体重	kg	体脂肪	内脂肪	基礎代謝	体内年齢	筋肉量	推定骨量					
		%		kcal	歳	%	%					
指標												
mg/dL		~70	71~89	90~130	131~179	180~						

※暴飲、暴食〇 煙草〇 酒〇

30(サンマル)の実施で糖尿病の克服！