

# 血糖値プロファイラー

<http://hcpt.jp/cloud/bsp/>

血糖値自己測定のために

## A) 入力・検索・分析

### A -1) 入力

日にちデータ新規入力、削除  
血糖値測定データ行作成・削除  
日にち、血糖値のデータ入力  
日にちの選択（過去データの修正）  
日にちの表示（日にちデータ+測定データ）  
日にちの表示（日にちデータ）

### A -1 -2) 検索

文字による検索  
血糖値の範囲による検索

### A -2) 分析

概略  
月次平均  
1日マッピング  
分布（測定）  
分布（時間）

## B) システム管理・登録

### B -1) 概要

### B -2) ユーザー登録

### B -3) パスワード管理

### B -4) データダウンロード

**WEBサイトのデモデータは、更新削除が可能です。**

**「userNo1 = 私」が随時（1 - 2時間ごとに測定する度に）  
更新されています。**

**ご自由に『変更・削除・新規』を行っていただいて構いません。  
変更は1 - 2時間で最新の私のデータに上書きされます。**



## ちょっと長い前書き

私は1960年に生まれ、1992年（32歳）でII型糖尿病と宣告されました。

25年間治療をしたり止めたりの繰り返しでした。家族とも深刻な意見の対立があったこともあります。

糖尿病は恐ろしい病気です。合併症以上に、人間関係を破壊します。大切に思っている家族を憎み、専門家である医師を疎み、治療を続けることは困難です。

そして、治療からの逃避を続けた患者は死に至る最後の十年を苦しまねばならない病気です。

2015年4月、合併症の進行を医師に告げられ、最後の挑戦を行うことにしました。

自己血糖値の測定を通じて、生活の一つ一つのイベント（食事や運動）がどう血糖値に反映しているかを知ったのです。そして高血糖を招く食事を避け、運動の前後の血糖値を測定しました。自己血糖測定によって自分自身が病と向かい合うことが出来たのです。食事の前後に血糖値を測れば何がどう影響を与えるか一目了然です。誰に指示されることもなく、生活を変えていきました（変わっていききました）。病気が自分の問題となり、家族と諍いも無くなりました。半年でA1cは12.3から6.9に落ちました。

まだ、道のりは遠く長い事を知っています。そして多くの人達が同じ病で苦しんでいることを知っています。

次に進むためにこの体験をプログラムにして公開することにしました。

## 血糖値自己測定システムとは

インターネット上のサーバーに血糖値を入力して検索・分析、を行うWebアプリです。

I型、II型、境界線型、健常者、インシュリンや血糖降下剤で治療しているか否か関係なくお使いいただけます。

## 運用、使用料、利用規約

運用は『平野屋コンピューティング』が行っています。

利用は無料です。寄付は喜んでいただきます。

このソフトの使用によって、何らかの損害が生じたとしても損害は賠償いたしません。

予告なく運用の停止、データの消失などが起こった場合も同様に損害は賠償いたしません。

入力したデータに関してはバックアップ機能がありますので、入力したデータは必ずバックアップして下さい。

## 参考にしている文献など

多くの本、webにインスパイアされました。

後日まとめたいとは思っていますが、次の2冊は大変参考になります。

『糖尿病の解決』をお書きになったバーンシュタイン博士は、ご自身がI型の糖尿病で炭水化物の摂取を一切止めることでアメリカの糖尿病治療を根本から変えました。40歳代でII型の糖尿病と診断されたグレチェン・ベッカーさんは病といかに向き合うかということ『糖尿病の最初の一年』の中で論じています。

体にとってブドウ糖（血糖値）は重要な要素なので（体温の様に）一定の幅の値（濃度）で維持されます。ご飯食べて高くなれば（細胞がブドウ糖を取り込み）低くなり、運動して低くなれば（何も食べなくても貯蔵されているブドウ糖が血液中に放出されて）高くなり一定の濃度が維持されます。これを血糖値恒常性と呼びます。

糖尿病患者は血液中のブドウ糖の濃度を上手くコントロールできません（血糖恒常性を失っている）。血液のブドウ糖が高濃度だと、体を構成する血液中の様々な物質（主としてタンパク質）がブドウ糖と結びつき（糖化）適切に体を維持できません。これは『老化』と呼ばれる（不可逆な）現象とよく似ています。

**糖尿病は老化が早く訪れる病気です。** 『早く訪れる老化』を合併症と呼びます。

その原因は多岐にわたり、対処の方法も人によって異なり同じものは有りません。

このソフトでは生活のイベント（食事・運動・精神・感情）が血糖値にどのように反映されるかという事を**血糖値プロフィール**と呼びます。

血糖値自己測定は、「血糖値プロフィール」を知るために行います。

そして自分自身のプロフィールを知り、病と向かい合う事で（病も含めて）自分自身として生きることが出来るのです。そんな人の営みを助けたいのです。

「敵を知り己を知れば百戦危うからず」とはよく言ったものです。

しかし、糖尿病は敵では有りません。本当の敵は、**病を招く環境なのだ**ということ  
を忘れずにいたいものです。（個人の責任ではなく社会の構造の問題なのです。）

**そしてこのソフト（私達）の目的は死ぬ瞬間まで元気であることです。**

人様の世話にならずに、時に人を助け、満開の花の下で眠るように世をさりたい。  
55歳になって、そんなことを考えています。

2015/11/15 齋藤真也

# 基本的な使い方

個人が特定可能な情報は入力しないでください。

誰のデータでも公開設定に従って見ることが出来ます。

例えば.....

- 家族のデータをリアルタイムで見る。
- 医師が患者のデータを診療時に分析する。
- 自分の過去の運動と血糖値の関係を調べる。  
そんなことが可能です。

## 3つの公開設定

### 1) 「完全公開」

誰でもIDを入れると見ることが出来ます。

(例：ユーザーID=1、私齋藤のデータ)

### 2) 限定公開

閲覧キーを知っている人だけが見ることが出来ます。

例：ユーザーID=2、閲覧キー=abc、健常者のデータ  
公開したくないユーザーと家族・医師の間で情報の共有を行いたい時に使って下さい。

### 3) 非公開

パスワードを知っている人だけが見ることが出来ます。

できるだけ完全公開での使用をお願いします。  
多くの人のプロフィールが集まることで、糖尿病についての知見が益々深まる事を夢見しています。

血糖値プロファイラー  
血糖自己測定のために

言語選択、マニュアル画面、メール

ユーザーCD: /demo パスワード: ●●●● 閲覧キー:

ID,pass,閲覧キーを消す デモUser設定 パスワードを忘れたら

ユーザー情報管理

[本人] プロフィール変更 タイプ: コメント: ユーザーNo1(このプロフィールの閲覧者)のデータをコピーしています。

7 件分を表示 日次平均(全件)

検索、分析、バックアップ指定

日付検索 2015/11/05 -> 2015/11/12

No	年	月	日	体重	脂防率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-	
1	2015	11	12								
				最小値	最大値	平均値	1日コメント				
				149	163	154	[木]10:44->2:12 152 163 153 156 149				
2	2015	11	11	86	24.3						
				117	173	139	[水]23:50->3:57 132 136 134				
				右目が重い、酒抜きである。							
3	2015	11	10								
				125	170	144	[火]23:22->0:58 125 131 169 155 170 152 126 125 143				
				今日は目が楽。							
4	2015	11	9								
				119	165	155	153	137	155	167	138
				132	130	146	134				

日にち・血糖値入力・閲覧

血糖値データを見る場合は

「伸縮ボタン」ををクリックします。  
その日の血糖値データが表示されます。

No	年	月	日	時間	測定値	コメント
1	2015	11	12	[木]10:44->2:12	152 163 153 156 149	
1	10	44			149	
2	07	43			156	少し食べた
3	06	08			1	
4	03	22			1	
5	03	00				空腹で食事、味噌汁、魚、
6	02	12			152	腹へった

測定した時間、測定値、コメントを見ることが出来ます。

表示されている状態で「伸縮ボタン」をクリックすると血糖値データは閉じられます。

血糖値プロファイラー ユーザー登録

ユーザーCD: /demo パスワード: ●●●● 閲覧キー:

ID,pass,閲覧キーを消す デモUser設定 パスワードを忘れたら

[本人] プロファイル をコピーしています

7 件を表示

日付検索 2015/11/05 -> 2015/11/12

7日間 最低: 106 最高: 234 平均 171

No	年	月	日	時間	体重	体脂肪率	血糖値	コメント
1	2015	11	12	[木]10:44->2:12	152 163 153 156 149			
2	2015	11	11	[水]23:50->3:57	169 159 173 123 131 139 117 118	86 24.3	132 136 134 145	右目が重い、酒抜きである。
3	2015	11	10	[火]23:22->0:58	125 131 169 155 170 152 126 125			
4	2015	11	9		125			

選択されている期間の最高、最低、平均を見ることが出来ます

その日の「体重、体脂肪率」「最高、最低、平均」を見ることが出来ます

# 入力 1.)新規日にち

いくつでも日にちを作ることができます。新規に作った時は、作った時点の日にちが入ります。一度入れた日にちはいつでも変更することができます。

年、月、日、体重、体脂肪率、コメントを設定できます。

作成ボタンを何回かクリックすると、同じ日にちが出来ますが、異なった日にちとして扱われます。血糖値の行は日にちに属します。（日付を変更すると一緒に変わります。）

## 1-1) 日にちを作る

10日間		最低: 113	最高: 194	平均: 153										
No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-				
2	2015	11	11	89.2	23.7	[水]19:58->1:49	151	171	178	172	175	184	144	151
							145	155	164	151				
				144	184	161								

No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-	1日コメント		
1	2015	11	12								[木]		
2	2015	11	11	89.2	23.7	[水]19:58->1:49	151	171	178	175	184	144	151
							145	155	164	151			
				144	184	161							

## 1-2) 日にちを削除する

No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-	1日コメント
1	2015	11	12								[木]



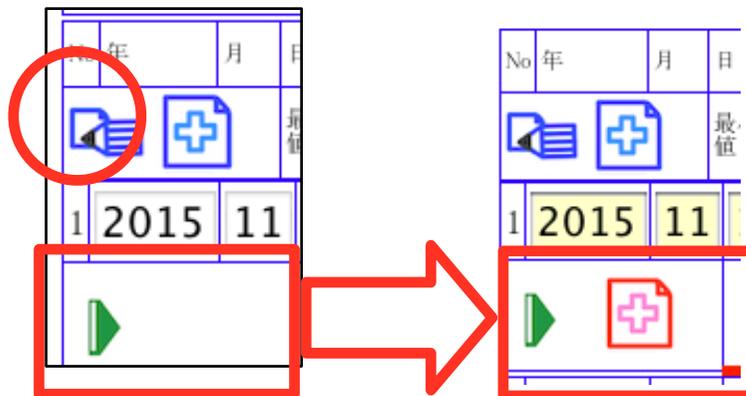
血糖値が登録されていない場合のみ日にちデータは削除できます。

# 入力 2.)新規血糖値

日にちに対して、いくつでも行を追加できます。時間、分、血糖値、コメントを設定できます。すべての項目は入力しなくても構いません。

読み込んだ時点では修正できませんが、「鉛筆ボタン

## 2-1) 血糖値行を作る

「鉛筆ボタン

The diagram illustrates the state change of a button. On the left, a blue pencil icon button is circled in red. An arrow points to the right, where the same button now includes a red plus sign, indicating it is now a combined 'edit/add' button.

「新規血糖値作成ボタン」が現れます

No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-	最小値	最大値	平均値	1日コメント
1	2015	11	12											[木]

No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-	最小値	最大値	平均値	1日コメント
1	2015	11	12											[木]
1	08	00												

## 2-2) 血糖値行を削除する

No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-	最小値	最大値	平均値	1日コメント
1	2015	11	12											[木]
1	08	00												



# 入力

## 3.)日にち 血糖値のデータ

ユーザーIDとパスワードが一致した場合のみ修正（新規・削除）が可能です。

日にちと血糖値のデータ項目は**鉛筆ボタン**  で変更が可能になります。入力枠の中で文字を変更して、他の枠に移ったりボタンをクリックしたりするとその時点で変更は反映されます。「取り消し」の機能は有りません。一回削除したデータは元に戻りません。

No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-				
1	2015	11	12			[水]10:44->2:12	152	163	153	156	149			
				149	163	154								
2	2015	11	11	86	24.3	[水]23:50->3:57	169	159	173	123	131	139	117	118
				117	173	139	132	136	134	145				
														右目が重い、酒抜きである。
1	23	50	145											
2	20	20	134											
3	19	00	136											
4	18	19	132											
5	17	32	118			夕食、酒抜き、海鮮鍋、キャベツばら肉								
6	14	36	117			プール、ウォーキングだった								
7	14	16	139											
8	13	43	131											
9	13	00				断続的に昼食、おでん、鳥、鯖1/4焼								
10	10	41	123											
11	08	12	173											
12	06	51	159			食事、鯖、おでん、味噌汁、肉								
13	03	57	169											

色が変わって入力が可能になります。  
この状態でクリックすると入力不可になります。



No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-				
2	2015	11	11	86	24.3	[水]23:50->3:57	169	159	173	123	131	139	117	118
				117	173	139	132	136	134	145				
														右目が重い、酒抜きである。
1	23	50	145											
2	20	20	134											
3	19	00	136											
4	18	19	132											
5	17	32	118			夕食、酒抜き、海鮮鍋、キャベツばら肉								
6	14	36	117			プール、ウォーキングだった								
7	14	16	139											
8	13	43	131											
9	13	00				断続的に昼食、おでん、鳥、鯖1/4焼								
10	10	41	123											
11	08	12	173											
12	06	51	159			食事、鯖、おでん、味噌汁、肉								
13	03	57	169											

## 日にちデータ項目

日付

体重、体脂肪率 各血糖値

その日の測定値を時間順に表示します。

2	2015	11	11	86	24.3	[水]23:50->3:57 169 159 173 123 131 139 117 118 132 136 134 145
		117	173	139	右目が重い、酒抜きである。	

最高、最低、平均

日にちコメント

最高、最低、平均、各血糖値は「サーバーからのデータ取り込み」時点で更新されます。

## 測定データ項目

時間

血糖値

測定コメント

削除ボタン

23	50	145		
----	----	-----	--	--

血糖値の設定カラーは以下のとおりです。

0mg/dl-> 70mg/dl-> 110mg/dl- 140mg/dl- 180mg/dl-

# 入力

## 4.)日にちデータの表示 (選択)

過去のデータを変更するために日にちデータ検索して表示をすることが可能です。  
方法は最新からの件数と日付指定があります。

### 4-1.)日数の指定

#### 日数指定

数字に上限は有りませんが、あまり大きな数字を入れると、表示に時間がかかります。

一番最新の日付けから指定された数の測定日を表示します

4 件分を表示

日付検索 2015/8/05 -> 2015/8/8

4日間 最低: 117 最高: 173 平均 193

No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-
1	2015	11	12							
2	2015	11	11	86	24.3					
3	2015	11	10							
4	2015	11	9							

powered by 平野屋コンピューティング

## 4-2.)日にち範囲の指定

日にちの範囲を指定して表示することが可能です。

4 件分を表示

日付検索

2015/8/05 -> 2015/8/8

4日間 最低: 104 最高: 174 平均 179

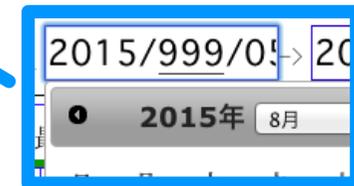
No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-				
1	2015	8	8	85	25	[土]20:00->02:15	131	128	129	145	122	116	130	120
2	2015	8	7	85	24	[金]17:50->01:30	155	155	153	141	120	129	139	133
3	2015	8	6	84	25	[木]20:00->03:00	139	151	139	122	168	174	165	104
4	2015	8	5	85	25	[水]19:20->02:00	125	141	134	147	136	127	118	125

powered by 平野屋コンピューティング

指定された日にちの間の測定データを表示します



カレンダーで日にちの範囲を指定できます



直接入力して日にちの範囲を指定できます

# 検索 5-1.)日にちデータ+測定データの表示 (別ウインドウ)

「血糖値データ」と「日にち集計」データを並べて表示します。  
測定データは、直前の測定からの変動が+,~で表示されます。  
短期間の測定値の変動を見るときに便利です。

4 件分を表示

月次平均(全件)

日付検索 2015/8/1 -> 2015/8/31

4日間 最低: 117 最高: 173 平均 193

No	年	月	日	体重	脂防率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-	
1	2015	11	12								
[木]13:8->2:12 152 163 153 156 149 142											
				142	163	152					
1	13	08		142							
2	10	44		149							
3	07	43		156	少し食べた						
4	06	08		153							
5	03	22		163							
6	03	00			空腹で食事、味噌汁、魚、						
7	02	12		152	腹へった						
2	2015	11	11	86	24.3	[水]23:50->3:57 169 159 173 123 131 139 117 118					
				117	173	139	右目が重い、酒抜きである。				
3	2015	11	10			[火]23:22->0:58 125 131 169 155 170 152 126 125					
				125	170	144	今日は目が楽。				
4	2015	11	9			[月]22:22->0:43 119 165 155 153 137 155 167 138					
				119	167	144	酒抜きの月曜、酒が2日続くと目が辛い。				

powered by 平野屋コンピューティング

日集計、時間測定データ 最新測定日から4日分 14:57'42

No	日	時間	血糖値	変動	備考
1	15/11/12	(6)	142	163	152.5
		13:8	142	-7	
		10:44	149	-7	
		7:43	156	+3	少し食べた
		6:8	153	-10	
		3:22	163	+11	
		3:00			空腹で食事、味噌汁、魚、
		2:12	152	+7	腹へった
2	15/11/11	(12)	117	173	139.7
		23:50	145	+11	
		20:20	134	-2	
		19:0	136	+4	
		18:19	132	+14	
		17:32	118	+1	夕食、酒抜き、海鮮鍋、キャベツばら肉
		14:36	117	-22	プール、ウォーキングだった
		14:16	139	+8	
		13:43	131	+8	
		13:00			断続的に昼食、おでん、鳥、鯖1/4焼
		10:41	123	-50	
		8:12	173	+14	
		6:51	159	-10	食事、鯖、おでん、味噌汁、肉
		3:57	169	+26	

現在

測定値

過去

# 検索

## 5-2.)日にちデータの表示 (別ウインドウ)

日にちデータだけを並べて表示します。  
長期間の日にち内の最高、最低、平均測定値を見るときに便利です。

200 件分を表示      月次平均(全件)

日付検索   2015/5/6 -> 2015/11/31

### 選択の条件に注意

重要!

この状態 (多くの日にちを表示する設定) で「表示ボタン」をクリックすると大量のデータを表示しようとして表示に時間がかかります。

日集計 2015/05/06-2015/11/31 15:6'49

No			84	389	150.5	[ ./demo ] 15/11/12 => 15/05/06 - days: 191 0 monita
1	15/11/12	(6)	142	163	152.5	
2	15/11/11	(12)	117	173	139.7	右目が重い、酒抜きである。
3	15/11/10	(9)	125	170	144.0	今日は目が楽。
4	15/11/09	(12)	119	167	144.2	酒抜きの月曜、酒が2日続くと目が辛い。
5	15/11/08	(11)	106	160	131.4	父母と会食、酒のんだ
6	15/11/07	(16)	106	234	158.6	ダブルバーガー、水泳、酒のんだ。今週水曜と土・日曜(明日)飲酒
7	15/11/06	(10)	136	177	157.2	
8	15/11/05	(9)	129	168	142.3	お酒ない日、アールグレー?
9	15/11/04	(10)	123	176	153.4	食べない日どころか、酒まで飲んでしまった。いい仕事になった1日だった。土曜酒休もう(笑)。
10	15/11/03	(9)	147	194	163.8	随分上がった、明日は食べない日にしようか。
11	15/11/02	(8)	114	168	144.4	今日から、weekdayは酒抜き。
12	15/11/01	(11)	130	181	151.4	父母と会食、飲んだ
13	15/10/31	(12)	125	175	144.8	飲んだ
14	15/10/30	(6)	131	156	143.5	酒抜実験4日目
15	15/10/29	(11)	121	184	152.2	酒抜実験3日目
16	15/10/28	(11)	124	191	152.9	酒抜実験2日目
17	15/10/27	(14)	127	194	155.5	酒抜実験1日目 温かい布団で寝た、久々にプール。
18	15/10/26	(16)	119	177	151.2	冬でも半袖なのだが、今日から長袖股引。
19	15/10/25	(13)	147	179	164.2	
20	15/10/24	(12)	144	184	161.8	
21	15/10/23	(14)	113	185	158.9	

# 検索

## 6-1.)文字列による検索

## 6-2.)血糖値範囲による検索

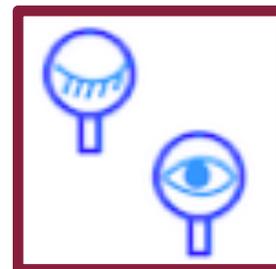
「血糖値データ」と「日にち集計」データを並べて表示します。  
測定データは、直前の測定からの変動が+,-で表示されます。  
短期間の測定値の変動を見るときに便利です。

7 件分を表示 [複製] [印刷] [検索アイコン]

日付検索 [複製] [印刷] 2015/5/6 -> 2015/11/31

7日間 最低: 106 最高: 234 平均: 169

No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-
----	---	---	---	----	-----	----------	-----------	-----------	-----------	-----------



### 詳細検索ボタン

**検索条件の指定ブロックが表示されます。**

検索範囲を日付で限定することができます。

7 件分を表示 [複製] [印刷] [検索アイコン] [保存] [印刷] 月次平均(全件)

日付検索 [複製] [印刷] 2015/5/6 -> 2015/11/31

全体から  日付範囲から

文字による検索 

測定値による検索 <-> 

7日間 最低: 106 最高: 234 平均: 169

No	年	月	日	体重	脂肪率	0mg/dl->	70mg/dl->	110mg/dl-	140mg/dl-	180mg/dl-
----	---	---	---	----	-----	----------	-----------	-----------	-----------	-----------

文字による検索

カレー 蕎麦



複数の検索条件をスペースで区切って指定できます。  
検索条件が赤く表示されます  
どちらかが入っている日に行と血糖値行を表示します。

測定値による検索

250

<=>

350



測定値の範囲を指定します。  
検索結果は血糖値の高い方から並びます。

### 日集計、時間測定データ 全データ[カレー 蕎麦] 17:35'6

日付	体重	脂肪率	コメント
2015/08/04	86	26	キャベツカレー
2015/07/27	85	25	昼カレー 食い過ぎ(3皿)
2015/05/08	88		蕎麦実験『386』まで上がる。gi値は通用しない。

日にちコメントからの検索

日付	時間	測定値	コメント
2015/10/02	19:41	165	もう少し飲もう。カレーのご飯抜きを食べている。やっぱ効くなあ。
2015/11/07	18:40	135	一段落、野菜が多いカレーなので少し食べ
2015/11/07	18:00	106	下がった、祝杯じゃ、家族はカレー、ぼくは
2015/09/26	14:58	301	まだ上がる。計るのがつらくて止めてしまった。久しぶりのカレーは涙が出るほど旨かった。しかし、破綻的である。爆弾だなあ。
2015/05/08	14:50	389	こんな数字とはつゆ知らず。蕎麦はgiが低いから糖尿病にいいと食っていた。
2015/09/26	14:25	273	カレーは強烈143mgdlのアップ
2015/09/14	14:20	215	昼食カツとじ、カレー
2015/09/17	13:40	141	糖質0麺とカレー食
2015/09/26	12:45	130	青汁とカレー、ゴル
2015/11/08	12:00		昼食、鳥と
2015/09/02	11:45		カレーうどんの糖質

血糖値測定コメントからの検索

### 日集計、時間測定データ 最新測定日から4日分 14:57'42

No	日付	時間	測定値	コメント
1	15/11/12	(6)	142 163 152.5	
		13:8	142	-7
		10:44	149	-7
		7:43	156	+3
		6:8	153	-10
		3:22	163	+11

日付のリンクをクリックすると当日の測定結果が表示されます。

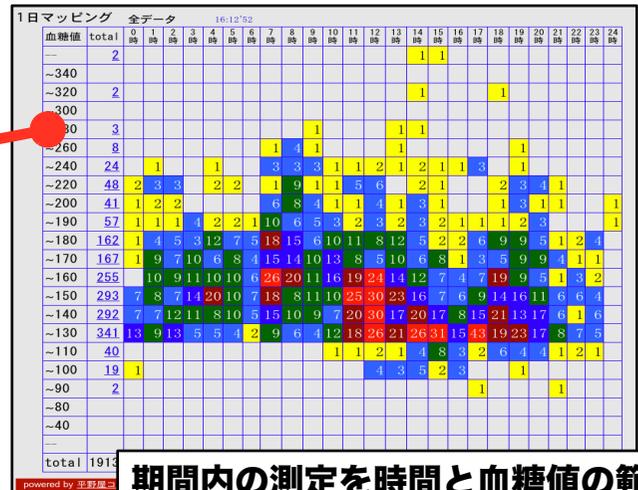
### 日集計、時間測定データ 全データ

日付	時間	測定値	コメント
2015/05/08	18:00	316	高いまの食、たくさん飲んだのだ。
2015/09/26	14:58	301	まだ上がる。計るのがつらくて止めてしまった。今度こんな機会があったら細かく計ろう。久しぶりのカレーは涙が出るほど旨かった。しかし、破綻的である。爆弾だなあ。
2015/05/08	13:20	270	
2015/05/10	9:00	275	
2015/09/26	14:25	273	カレーは強烈143mgdlのアップ
2015/05/12	8:15	259	
2015/05/06	8:50	256	
2015/05/12	13:27	256	
2015/05/18	19:30	253	
2015/05/13	7:30	251	
2015/05/20	8:00	251	

# 分析

毎日のイベント（食事や運動、睡眠、感情の起伏）等によって変化する自分の血糖値を測り記録することで自分自身の体を理解していきます。

どの分析からも日にち+測定  
明細を表示できます



期間内の測定を時間と血糖値の範囲にマッピングします。

指定期間の月次の平均、最低、最高、コメントをワンクリックで集計します

月次平均	全データ	16:13'13			
日付	回数	最小	最大	平均	コメント
2015/11	126	103	341	147.94	父母と会食、飲んだ今日から、weekdayは酒抜き、随分上がった、明日は食べない日にしようか、食べた(笑)、お昼(明日)飯目が重いかなやや
2015/31	357	98	212	151.10	家に帰る子は減らした、車で帰った、2000歩のペースで歩いた、久々にあんなに楽しかった、久々にあんなに楽しかった、久々にあんなに楽しかった
2015/30	293	84	301	142.51	あんなに楽しかった、久々にあんなに楽しかった、久々にあんなに楽しかった
2015/31	273	101	215	144.54	父母と会食、飲んだ今日から、weekdayは酒抜き、随分上がった、明日は食べない日にしようか、食べた(笑)、お昼(明日)飯目が重いかなやや
2015/31	311	96	208	137.29	上野理由不明エビクラ、食明抜きさんと飲んだ、食明抜き(3皿)検査4日

毎日の血糖値の測定が何時に行われたかを集計します。

分布 (測定)	全データ	16:13'42																				
日付	平均	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2015/11/12	141.5	152	163	153	156	149	142			107	106											
2015/11/11	139.6	169	159	173	123	131	139	117	118	132	136	134	145									
2015/11/10	144	125	131	169	155	170	152	126	125	143												
2015/11/09	144.2	119	165	155	153	137	155	167	138	132	130	146	134									
2015/11/08	131.3	160	146	129	124	124	137	120	106	131	140	128										
2015/11/07	158.6	149	155	176	168	182	133	172	194	234	156	166	165	128	106	135	119					
2015/11/06	157.2	167	177	165	157	161	136	142	151	152	164											
2015/11/05	142.3	146	156	134	168	139	135	139	135	129												
2015/11/04	153.4	164	162	160	155	176	134	174	135	123	151											
2015/11/03	163.7	147	153	149	157	154	180	163	194	177												
2015/11/02	144.3	141	165	137	149	168	114	132	149													
2015/11/01	151.3	158	171																			
2015/10/31	144.8	135	138																			
2015/10/30	143.5	142	156																			
2015/10/29	152.1	140	161																			

毎日の血糖値の測定が何回目に行われたかを集計します。

# 分析ウィンドウの表示

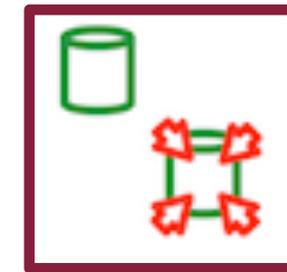
7 件分を表示 月次平均(全件)

日付検索 2015/5/6 -> 2015/11/31

7日間 最低; 106

No	年	月	日	体重	脂肪率	平均値
					0mg/dl-> 70	

1日コメント



分析ボタン

7 件分を表示 月次平均(全件)

日付検索 2015/5/6 -> 2015/11/31

全体から  日付範囲から

月次平均(期間指定) 1日マッピング

日付順  平均順

分布(測定) 分布(時間)

7日間 最低; 106 最高: 234 平均 169

No	年	月	日	体重	脂肪率	平均値
					0mg/dl-> 70mg/dl-> 110mg/dl- 140mg/dl- 180mg/dl-	

# 分析

## 1.)月次分析

月単位での平均、最小、最大、測定回数、測定日数を集計します。  
分析機能のベーシックな画面です。同一期間を対象にした他の2種類の分析表を表示  
します

7 件分を表示 月次平均(全件)

日付検索 2015/5/6 → 2015/11/31

全体から  日付範囲から

月次平均(期間指定)  1日マッピング

日付順  平均順

分布(測定) 分布(時間)

常に全データを対象に分析を行います

月次の期間を日付範囲に絞れます。

それぞれに、指定月次のウィンドウを開きます。

- 1) 測定値の一覧
- 2) 時間分布(日付順)
- 3) 1日マッピング

月次平均 全データ 10:19'9						
日付	日数	回数	最小	最大	平均	コメント
2015	12	121	106	234	148.68	父母と会食、飲んだ今日から、weekdayは酒抜き。随分上がった、明日は食べない日にしようか。食べない日どころか、酒まで飲んじゃった。いい仕事になった1日だった。土曜酒休もう(笑)。お酒ない日、アールグレー?ダブルバーガー、水泳、酒のんだ。今週水曜と土・日曜(明日)飲酒父母と会食、酒のんだ酒抜きの月曜、酒が2日続く目目が辛い。今日は目が楽。右目が重い、酒抜きである。
2015	11	<a href="#">測定一覧</a>	<a href="#">時間分布</a>	<a href="#">1日MAP</a>		
2015	31	357	98	212	151.10	家に帰った、来年は岩手県である。今日はオフ。腰は痛い、足のしびれが少ない。ビールまらずは減らそう。足のしびれが弱い、回復に向かっているのだろうか。外回り、疲れた一日プール実験、久々。500mで10mg/dl下がる。検査:A1c6.9午後来客ジャガイモ食べて180新潟に電車で行って、友人の作品を見た。知り合いお店て呑んで帰った。カップラーメン汁実験高かったので一食飲み終わりをはかっている。高止まりの一日バス実験朝から食べないで夕食200超えの15分ジョギングしたが、足が痛くて苦しい1日BSPの開発、分析系が出来た。様々なバグ出し中。冬でも半袖なのだが、今日から長袖取引。酒抜実験1日目 温かい布団で寝た、久々にプール。酒抜実験2日目酒抜実験3日目酒抜実験4日目飲んだ
2015	10	<a href="#">測定一覧</a>	<a href="#">時間分布</a>	<a href="#">1日MAP</a>		
2015	30	293	84	301	142.51	あんまり測っていないが低い朝一から171筑前煮、もつ煮込み継ぎ足しの旨さ!シマチョウの味付けなし冷凍見つけた。今度シババズバイつくろう!朝から高い父母と会食、シババズバイ沢山 夕食後測り忘れ 早朝最近最高値 1時間おきに測る日にした!昨日に引き続き頻りに測る日BSP開発に一段落、午前営業の日程が始まる。朝食、昼食抜きの日。プール250だ、この所毎日飲んでいる、困った。空腹感と血糖値の関係を仮説する。血糖値のピークが110台であるような気がする。2日ぶりぐらいのトイレ。高いので朝昼・昼飯食べさせしぶりのプール20分泳いで20mg/dlの降下やっぱプールは楽しい。検査:A1c6.9(番内科に行き失望、青汁実験始めた。久しぶりの酒抜きの日前日酒抜きでも朝から高い、しめ、焼酎飲んだ。青汁実験継続中青汁実験継続中今日は夜に宴会夜中まで飲んだ翌日明日から和歌山出張、7日間である。何食べばいいんだろうか。(笑)一週間の始まりである。朝から高かった。緊張、リラックスするにつれて落ちてきた。青汁でない薬(1日酔い止め)の実験。最後はうまい焼き肉で100underである。朝から移動して講習、ファミレスで食事一番厳しい日だが楽しい。今日は予備日、本番のシュミレーションをする。名所観光も出来た久しぶりの300台、それ以上に2時間で200下がったのが不思議本番初日。あさ5時半からの3日開始本番2日目最終日、居酒屋さんで飲んだ。美味しい酒であった出張最終日、低くて嬉しい酒飲んだ朝。口渇の朝である。しかし良い1日だった。
2015	9	<a href="#">測定一覧</a>	<a href="#">時間分布</a>	<a href="#">1日MAP</a>		
2015	31	273	101	215	144.54	父母と会食キャベツカレーパスタ20g昼抜きの日酒飲んだ時のナッツが悪いような気がする唐揚げカップワタンの誘惑、長時間高止まりこのソフト作っていたこのソフト作っていた、昼食い過ぎこのソフト作っていた昼食って酒のんで測り忘れた1日猛烈に忙しくて測る暇のない1日少しパスタ食べてみた東京出張、くたびれた来客と忙しい1日検査:GA15.4(-0.1)1時間下降が-25 117が出た酒飲んでいない日お祭りの最終日、シャーペン、餃子昼からビールとKFCで200overお祝い:焼き肉の日自己測定を始めて、120日目である。8/26に検査したGAが15.4で正常値に入っていた。嬉しいものである。餃子の日、美味しく作れた。
2015	8	<a href="#">測定一覧</a>	<a href="#">時間分布</a>	<a href="#">1日MAP</a>		

# 分析

## 2.)1日マッピング

期間内の測定した血糖値がどの時間にどのレンジ（血糖値の範囲）に入っているかを表示します。

7 件分を表示      月次平均(全件)

日付検索   2015/5/6 → 2015/11/31

全体から  日付範囲から

月次平均(期間指定) **1日マッピング**

日付順  平均順

分布(測定) 分布(時間)

1日マッピング 全データ 21:20'56

血糖値	total	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
--	2															1	1									
~340																										
~320	2															1				1						
~300																										
~280	3										1					1	1									
~260	8								1	4	1					1						1				
~240	24		1			1			3	3	3	1	1	2	1	2	1	1	3			1				
~220	48	2	3	3		2	2		1	9	1	1	5	6		2	1			2	3	4	1			
~200	41	1	2	2					6	8	4	1	1	4	1	3	1			1	3	1	1			1
~190	58	1	1	1	4	2	2	1	10	6	5	3	2	3	2	3	2	1	1	2	2	3				1
~180	163	1	4	5	3	12	7	5	18	15	6	10	11	8	12	5	2	2	6	9	10	5	1	2	4	
~170	167	1	9	7	10	6	8	4	15	14	10	13	8	5	10	6	8	1	3	5	9	9	4	1	1	
~160	256		10	9	11	10	10	6	26	20	11	16	19	24	14	12	7	4	7	19	9	6	1	3	2	
~150	293	7	8	7	14	20	10	7	18	8	11	10	25	30	23	16	7	6	9	14	16	11	6	6	4	
~140	292	7	7	12	11	8	10	5	15	10	9	7	20	30	17	20	17	8	15	21	13	17	6	1	6	
~130	341	13	9	13	5	5	4	2	9	6	4	12	18	26	21	26	31	15	43	19	23	17	8	7	5	
~110	41											1	1	2	1	4	8	3	3	6	4	4	1	2	1	
~100	19	1													4	3	5	2	3			1				
~90	2																			1			1			
~80																										
~40																										
--																										
total	1917	39	55	64	67	67	58	31	131	118	75	80	122	161	117	117	94	49	100	110	100	82	32	22	24	2

powered by 平野屋コンピューティング

最多測定結果を見つけるのを目的としています。  
**平均値では見えない傾向**を見つけたいと考えています。  
 合計の数字のリンクをクリックすると測定結果の一覧が表示されます。

注：同一日付の同一時間に同じレンジでの計測があた場合1と数えるために数字に差異が発生する場合があります。

# 分析

**3.)分布 (回数)** 測定の何回目にくつだったかを表示します。  
朝一番の測定の傾向を見たくて作りました。

7 件分を表示      月次平均(全件)

日付検索   2015/5/6 → 2015/11/31

全体から  日付範囲から

月次平均(期間指定) **1日マッピング**

日付順  平均順

**分布 (測定)** 分布 (時間)

分布 (測定) 全データ 21:49'15

日付	平均	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回	17回	18回	19回	20回
2015/11/12	146.6	152	163	153	156	149	142		107	106	109	187	178	15							
2015/11/11	139.6	169	159	173	123	131	139	117	118	132	136	134	145								
2015/11/10	144	125	131	169	155	170	152	126	125	143											
2015/11/09	144.2	119	165	155	153	137	155	167	138	132	130	146	134								
2015/11/08	131.3	160	146	129	124	124	137	120	106	131	140	128									
2015/11/07	158.6	149	155	176	168	182	133	172	194	234	156	166	165	12							
2015/11/06	157.2	167	177	165	157	161	186	149	151	152	164										
2015/11/05	142.3	146	156	134					135	129											
2015/11/04	153.4	164	162	160					135	123	151										
2015/11/03	163.7	147	153	149	157	154	180	163	194	177											
2015/11/02	144.3	141	165	137	149	168	114	132	149												
2015/11/01	151.3	158	171	166	181	151	149	162	130	134	131	132									
2015/10/31	144.8	135	138	143	158	161	146	127	148	127	125	155	175								

分布 (測定) 全データ 21:49'46

日付	平均	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回	17回	18回	19回	20回
2015/05/08	274	218	199	276	389	372	316	148													
2015/05/10	240.3	204	242	275																	
2015/05/12	225.3	221	232	196	259	224	256	231	218	191											
2015/05/06	219	194	194	256	231	220															
2015/05/09	211.8	197	220	210	232	200															
2015/05/07	208.6	209	209	205	205	227	197														
2015/05/16	206	207	204	184	186	224	236	213	178	231	186	217									
2015/05/13	205.5	201	221	251	200	210	195	184	230	205	204	160									
2015/05/11	204.7	201	198	210	200	171	223	230													
2015/05/17	199.6	208	214	208	173	195															
2015/05/18	199.5	196	230	211	198	200	173	253	188	147											
2015/05/19	194.8	172	206	246	209	170	194	190	174	193											
2015/06/14	189.6	175	182	212																	
2015/06/01	188	200	179	190	192	179	185	183	196												

日付順

平均値順

# 分析

4.)分布 (時間) 1日の何時くらいにどのくらいの数字だったかを調べます。  
 時間帯での平均を分析します。

7 件分を表示 月次平均(全件)

日付検索 2015/5/6 → 2015/11/31

全体から 
  日付範囲から

月次平均(期間指定) 1日マッピング

日付順 
  平均順

分布 (測定) 分布 (時間)

分布 (時間) 全データ 21:56\*13

平均	150.4	142.3	153.5	149.4	153.7	155.5	154.0	152.0	160.4	170.1	165.1	154.8	151.0	147.3	148.5	147.9	139.5	136.0	136	146.6	147.4	147.8	141.5	138	146
日付	平均	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時
2015/11/12	146.6			152	163			153	156			149			142	146.107	106		109	187	178	159			
2015/11/11	139.6			169				159		173		123													
2015/11/10	144	125	131						169		155														
2015/11/09	144.2	119			165		155		153	137	155	167													
2015/11/08	131.3				160				146	129		124													
2015/11/07	158.6		149			155		176	168	182															
2015/11/06	157.2				167	177	165		157		161														
2015/11/05	142.3		146							134	168														
2015/11/04	153.4				164					155	176														
2015/11/03	163.7	147								149	157														
2015/11/02	144.3		141		165					137	149														
2015/11/01	151.3		158	171	166	181		151	149	162															
2015/10/31	144.8			135	138	143			158	161		146													
2015/10/30	143.5	142		156					151																

分布 (時間) 全データ 21:56\*14

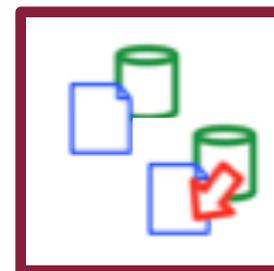
平均	150.4	142.3	153.5	149.4	153.7	155.5	154.0	152.0	160.4	170.1	165.1	154.8	151.0	147.3	148.5	147.9	139.5	136.0	136	146.6	147.4	147.8	141.5	138	146
日付	平均	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時
2015/05/08	274					218								199	276	389	372			316		148			
2015/05/10	240.3					204				242	275														
2015/05/12	225.3		221			232				196	259			224		256		221					218	191	
2015/05/06	219		194						194	256				231	220										
2015/05/09	211.8				197					220				210										200	
2015/05/07	208.6	209	209							205	205			227				197							
2015/05/16	206		207	204		184		186	224		236		213		178	231		186		217					
2015/05/13	205.5					201			221	251			200	210		195	184	230		205		204	160		
2015/05/11	204.7		201								198			210	200						171	223	230		
2015/05/17	199.6		208	214					208											173		195			
2015/05/18	199.5			196						230	211	198		200	173		200			253	188	147			
2015/05/19	194.8					172			206	246	194	209	170		194		190	174							193

# データダウンロード

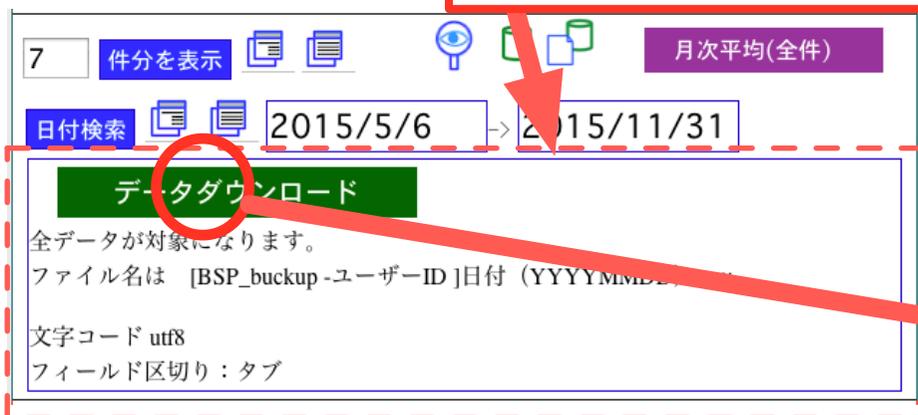
入力されたデータをダウンロードします。  
データのバックアップ機能としてお使いください。



**ダウンロードブロック  
が表示されます。**



**DLボタン**



## ダウンロードファイルの仕様

ダウンロードの場所は、OS、ブラウザの種類で異なります。  
ファイル名は、[BSP\_backup -ユーザーID]日付 (YYYYMMDD) .csv  
ユーザー「1」で2015/11/12にダウンロードすると  
『 [BSP\_backup -1]20151112.csv 』となります。

文字コードはUTF8  
フィールドの区切りは『タブ』  
レコードの区切りは『CR+LF』

17

**表計算ソフトによっては文字コードに対応していない場合があります。  
マニュアルでは「オープンオフィス」を使用しています。**

## 表計算ソフトでの取り込み画面

インポート

文字列(A) テキストのインポート - [%5BBS%20-1%5D20151112.csv]

言語(B) 標準 - 日本語

始めの行(W) 1

区切りのオプション

固定幅(F)

区切る(S)

タブ(T)  コンマ(C)  その他(O)

セミコロン(E)  スペース(P)

フィールド区切りの結合(D) テキストの区切り記: "

他のオプション

フィールドをテキストとして引用する(Q)

特殊数値を検出(G)

フィールド

列の種類(Y)

標準	標準	標準	標準	標準	標準	標準
1	id	year	month	day	hour	mini
2	0	219	2015	11	12	
3	1	219	2015	11	12	15
4	1	219	2015	11	12	14
5	1	219	2015	11	12	14
6	1	219	2015	11	12	13
7	1	219	2015	11	12	10
8	1	219	2015	11	12	7

## CSVファイルを開いた画面

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	day_bs	id	year	month	day	hour	mini	w	%	valu	com
2		0	206	2015	11	1					
3		1	206	2015	11	1	24	41		150	
4		1	206	2015	11	1	6	7		152	
5		1	206	2015	11	1	3	16		181	難しいソース書いた所、一段落
6		1	206	2015	11	1	2	41		166	
7		1	206	2015	11	1	2	12		171	起床後1時間のアップがなあ～
8		1	206	2015	11	1	1	12		158	
9		0	205	2015	10	31			86.3	26	飲んだ
10		1	205	2015	10	31	19	36		175	
11		1	205	2015	10	31	18	34		155	飲むことにした～
12		1	205	2015	10	31	16	53		125	
13		1	205	2015	10	31	14	47		127	
14		1	205	2015	10	31	13	5		148	
15		1	205	2015	10	31	11	29		127	昼食
16		1	205	2015	10	31	10	46		146	
17		1	205	2015	10	31	8	55		161	
18		1	205	2015	10	31	7	30		158	再測定153だった 朝食
19		1	205	2015	10	31	4	52		143	
20		1	205	2015	10	31	3	25		138	
21		1	205	2015	10	31	0	20		222	
22		0	204	2015	10	30			87.5	26	酒抜実験4日目
23		1	204	2015	10	30	20	18		131	
24		1	204	2015	10	30	18	20			断続的に夕食、生姜焼きなど
25		1	204	2015	10	30	13	29		144	
26		1	204	2015	10	30	12	10			昼飯、鳥、朝残り
27		1	204	2015	10	30	11	0		137	
28		1	204	2015	10	30	7	8		151	朝飯、いかバター、豚とビーマンのソテー、鮭、味噌汁
29		1	204	2015	10	30	2	3		156	起きて仕事、眠いので寝そう
30		1	204	2015	10	30	0	20		142	トイレに起きた、すぐ寝た
31		0	203	2015	10	29			87	26	酒抜実験3日目

### 列の意味

A列の区分によって存在しない場合があります。  
 血糖値は日にち行には存在しませんので「空欄」になります。

A 列：行の区分「0=日にち」「1=血糖値」  
 B 列：CD(行の区分でユニーク)  
 C 列：年  
 D 列：月  
 E 列：日

F 列：時間  
 G 列：分  
 H 列：体重  
 I 列：体脂肪率  
 J 列：血糖値

K 列：コメント

## ちょっと長い後書き I

2013年に「糖質制限」という流れを知った。しばらく続けたが、結局続かなかった。原発問題に向き合った市民活動に少し参加した。その後、「百年しばた」と言う市民団体を設立する。

2014年、中学校のPTA副会長となり、教育問題を随分勉強した。小さいころいじめられていた僕には沢山の問題が見えたが、校長や先生には何も見えていなかった。

その頃「アルフレッドアドラー」のを知る。ほぼ同時に「パウロ・フレイレ」という教育学者を知った。

アドラーは『独立した人間＝他人に依存しない人間』こそが、社会を適切に成り立たせる鍵だという。

フレイレは学校、組織、学習などの多方面に多大な影響を与えた人物である。彼の思索はアドラーと共通する部分が多い。そして、ピーター・M・センゲ（MITの教授）がその思想を現代の組織論・教育論に展開している。

教育・医療・政治はアウトソーシング（外注、他人任せ）出来ないという考え方に僕はたどり着いた。

しかし、今の私達の社会は皆他人に任せている。また任せられる方も（専門家、権威者、役人、政治家）それで飯を食っているのだから問題は複雑だ。

**糖尿病でよく聞くのが「患者の協力がなければ治らない」という言葉である。ちょっと待っていただきたい。患者は病の入れ物ではない。本人自身の問題なのである。**

所が、「お医者さんの言うことを聞いていなさい」とみな言う。専門家の判断に任せて、自分では判断しはいけないと言うことである。

2013年に始めた糖質制限が続かなかったのは、「糖尿病」を自分自身の問題と感じられなかったためだ。『誰かの言うことを聞いていればなんとかしてもらえる』と考える事が問題だったのだ。

しかし、今の生活がよい方向に向かっているのかどうかということ判断するためには医者に行かなければならない。

医者は数字を見て、患者を叱ったり褒めたりする。

最近『エンパワーメント』と言う言葉を時折聞くが、患者や生徒、子供を褒めることだと思込んでいる医師や教師（親）がいる。『褒めること・叱ること』と言うのは、誰か（専門家）に自分の行動を評価してもらおうということである。

患者は医師の言うとおりにすれば『直る』と、生徒は教師の言う通りにしていれば『幸せになれる』と、子供は親の言うとおりにしていれば『生活の心配はない』と信じている。

船長に沈んでいく船室から出ると言われて死んでいった子供達の事件を忘れられない。

社会の変化が少なく、技術の革新は遠く、医師と患者がお隣さんだった、子が親の仕事を継ぐ様な時代ならば、そういう生き方は正解だったろう。

アウトソーシングというのは、供給者『教師、先生、役人、政治家』が需要者『市民（供給者も入る）』と共に生きていない状況が問題なのだ。

「アドラー→フレイレ→センゲ」の考え方は『褒めるな叱るな、人生は自分のものなのだから誰かに判断してもらいな』と言う『突き放し』と『共に生きる、俺とお前は一蓮托生なんだ』という2つの考え方の融合する点にその特徴がある。

「インシュリンの発見」と言う本の中では、インシュリンという特効薬が作られたために、多くの問題が発生したという。

確かにインシュリンは不治の病から治療可能な病に変えたが、血糖値という数字を計り、その数字に対してインシュリンを与えると言う機械的な作業となったのである。

これは現在の治療でも同じ様に指摘される問題である。

患者は、血糖値の数字を表示するものではなく、その血糖値の奥底には、**その患者の人生があり、尊重すべきライフヒストリーがある。**

ところが、医師も看護婦も、この患者は意地汚くて我慢できないやつだから「糖尿病などという病気にかかっているのだ、いくら言っても、腹八分目さえもわからないのだ」などと思うのである。

患者は、「守れもしないことばかり言って、偉そうに外車乗り回しやがって、まともに治せもしない。」と思うのである。

**家族は不安から医師の言葉を守らせようと、家族と患者の諍いは絶えない。家族の関係は、崩壊する、又は糖尿病がまるで無いかのように振る舞う。**

患者の生活を知り、ライフスタイルに合わせた指示などというものが医師の「5分間の診療」の中で出来るはずがない。

**糖尿病に限らず食事指導ほど困難なものはない。**

僕は30代の頃、毎日牛丼を4-5杯食べていた。牛丼でなければカレーか立ち食いそばである。誰が聞いてもそれは「駄目」だという。そんな生活していたから自業自得だというのである。

その頃、毎月300時間の残業をして、ソフト作りの技術を学んでいた、ビジネス街で食べ物屋などろくなものがないし、高い店では食えない。体重が120kgになったのもその頃である。確かに無知であったが、そんな日々は僕の宝物なのである。

それを丸ごと「駄目だ」の一言で済まされる筋合いはない。

カリカリに痩せた看護婦に「私も太りがちなのに頑張って我慢している」とか言われたらカーっとなる。

ハムと玉子焼きとキャベツとご飯半分に味噌汁を食べてこの味を覚えて、満足しろと言われる。それを守れなければ「失明透析肝硬変に壊死四肢切断」と恐怖を植え付けられるのである。

この「食事指導」の考え方の間違いは「恐怖」で「欲望」を制御できると考えている所にある。

「欲望」は「生きるか死ぬか」の問題に直結しているので「恐怖」では制御出来ないのだ。

ぼくが今、低い血糖値の状態を食事と血糖測定で実現できているのは、「欲望（空腹）」を我慢していないからである。

血糖値を上げないで、満足できる食事を自分で見つけているからである。そして生活の中で継続出来る方法を探しているからである。

上手く見つければリバウンドはない。それを『正しい食事』と呼びたい。そして、食事・医療は社会システムとして論じなければ解決はない。

世の中の正義と同じで、正しさは人の数だけある。それは自分で見つけ出す他ない。

自己血糖測定はそのための強力なツールになる。

## ちょっと長い後書き II

前書きに書いた「バーンスタイン博士」について少し書いておきたい。博士は1934年に生まれ、1946年に12歳で発病した1型の糖尿病患者である。30歳台に、合併症に悩まされて、死の恐怖と闘っている時に「血糖値自己測定器」と出会う。1日に何回かの測定で、ジェットコースターのように血糖値が上下する事を発見する。

数年の後に、「低炭水化物」+「自己血糖測定」+「インシュリン投薬」の組み合わせで多くの合併症から開放される。自分の体験を論文として発表するが、当時の医師達は全く彼を無視するのであった。彼は自分と同じように苦しみながら、医師のマニュアルに従った治療で命を落としていく仲間たちを見捨てることが出来なかった。また。自己血糖測定が、医師の利権（技術を独占することで得られる利益：既得権益）を奪う可能性のあることを彼は理解していた。

そして彼は医師になろうと決心するのである。45歳の時である。

「私は医師を負かすことが出来ない--だから彼らと一緒にならなければならない。」(バーンスタイン医師の糖尿病の解決:P18より)

1983年彼は医師として開業する。2015年時点、お元気で、多くの患者と共に生きている。異端として生きた彼の体験と主張は、多くの糖尿病患者に支持され、世界のあり方を変えている。

**糖質だけが血糖値を上げたり下げたりする。それをコントロールするには炭水化物の摂取量を変えなければならない。インシュリンは血糖値を下げる特効薬だが、その使用量は各個人のプロフィールによって細かく調整しなければならない**

ADA(アメリカ糖尿病学会)は2007年に大きくこの主張を取り入れる。



バーンスタイン医師 2015年webより

<https://www.drbdiet.com/>

Dr. Bernstein's Diabetes University という youtubeでの講義を行っている。



僕は、30代のころ120kgから自殺的減量で25kg体重を落とし（3ヶ月）その後、栄養学を本格的に学んだ時に友人が作ってくれたロゴ。

丸元淑生から始まり、マクロビオテックや様々なダイエットを試した。まさにダイエット博物館の30-40代を過ごした。2015年の試み（このプログラム）もその一つである。

BSPは、それまでのダイエットの経験を元に、継続するためには何が必要かと考えたことである。運の良いことに僕は糖尿病で、他の人よりもブドウ糖に敏感である。一回一回の食事や運動を評価する数値基準を調べられることに有る。これは大きかった。自分の生活を『科学：数値として捉えて評価』することが可能になったのである。

ダイエットの大きな問題は『評価』の部分である。ぼくは運の良いことにプログラマーなので、解析の方法をいくつも考え、プログラムに出来る。

そして、大事なことは、この数字はあくまで僕のものだということである。それぞれの人々がそれぞれに計測して、数字を入れ分析して、自分自身を知るのに使っていただければ光栄である。

2015/7/19：開発開始

2015/8/12：一次仕様確定

2015/9/6：βシステム リリース

2015/11/15：βマニュアル

今後の予定

管理系の処理のリリース  
βテスト

一般公開

2016年 ～夏 予定



**HIRANOYA**

<http://www.hcpt.jp>

株式会社 平野屋コンピューティング  
〒957-0053 新潟県新発田市中央町5-3-12

080-2049-3853

[saito@hcpt.jp](mailto:saito@hcpt.jp)

齋藤真也

<http://d.hatena.ne.jp/masaya50/>