

mySugrログブック取扱説明書

Version: 3.92.43_Android - 2022-11-14

1 使用目的

1.1 使用目的

mySugrログブック（mySugrアプリ）は、日々の糖尿病関連データ管理を通じて糖尿病治療をサポートし、治療の最適化を支援することを目的としています。インスリン療法、現在の血糖値と目標血糖値、糖質摂取量、活動の詳細などの情報を含むエントリーの入力を手動で作成できます。さらに、血糖測定器などの他の医療機器と同期し、値の手入力によるエラーのリスクを緩和し、データの信頼性を高めることができます。

mySugrログブックは、以下の2つの方法で治療の最適化をサポートしています。

- 1) モニタリング：日常生活の中でパラメータをモニタリングすることで、より多くの情報に基づいた治療法の決定に役立てることができます。また、医療従事者と治療データについて検討するためのデータレポートも作成できます。
- 2) 治療の遵守：mySugrログブックは、ユーザーのやる気を引き出し、現在の治療状態をフィードバックする治療へのやる気の維持につながるよう、治療の遵守を促します。

1.2 mySugrログブックの対象者

mySugrログブックは、以下のユーザー向けに作られています。

- 糖尿病と診断された方
- 16歳以上の方
- 医師または他の医療従事者の指導の下にある方
- 身体的に、精神的に自律的に糖尿病治療を管理できる方
- スマートフォンの使用に慣れている方

1.3 mySugrログブックが利用できる端末

mySugrログブックは、iOS 14.2以降を搭載したすべてのiOS端末で利用可能です。Android 8.0以降を搭載したほぼすべてのAndroidスマートフォンでも利用可能です。mySugrログブックを、ルート化された端末や、脱獄アプリがインストールされているスマートフォンで使用しないでください。

1.4 使用環境

mySugrログブックはモバイルアプリですので、通常スマートフォンを使用する環境であればどこにいてもご使用いただけます。屋内使用に限定されるものではありません。

2 禁忌

特に無し

3 警告



3.1 医療上の注意

mySugrログブックは糖尿病の治療サポートを目的としていますが、医師/糖尿病ケアチームの診察に代わるものではありません。長期的な血糖値（HbA1c）については医療従事者による定期的な評価を受け、アプリとは別に引き続き血糖値の自己管理を行っていただく必要があります。

3.2 アップデートの推奨

mySugrログブックを安全に、且つ、最適な状態でお使いいただくために、ソフトウェアアップデートが利用可能となり次第、速やかに更新いただくことを推奨致します。

4 主な機能

4.1 概要

mySugrは、日々の糖尿病管理を容易にして、糖尿病治療全体を最適化したいと考えていますが、これにはアプリへの情報入力など、ユーザーの積極的かつ懸命な取り組みが必要です。mySugrアプリには、ユーザーがやる気と興味を保てるように、いくつかの楽しい要素が盛り込まれています。包み隠さず正直に、できるだけ多くの情報を入力することが大切です。これは、せっかく記録した情報を治療に活かす唯一の方法です。偽りのデータや欠けたデータを入力されてしまうと、お役には立てません。

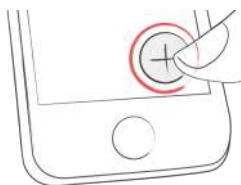
mySugrの主な機能：

- 素早く簡単なデータ入力
- ユーザーに合わせたログ画面
- 一日の詳細な分析
- 手軽な写真機能（エントリーごとに複数枚数可能）
- 心ときめくチャレンジ
- 複数のレポート形式（PDF、CSV、Excel）
- すっきりと見やすいグラフ
- 実用的な血糖測定リマインダー（特定の国のみ）
- Appleヘルスケアとの統合
- 安全なデータバックアップ
- 複数の端末間での高速同期
- アキュチェックAviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobileとの統合
- Beurer GL 50 evaとの統合（ドイツとイタリアのみ）
- Ascensia Contour Next Oneとの統合（利用可能な場合のみ）
- Novo Pen 6 / Novo Pen Echo+との統合
- Lilly Tempo Smart Buttonとの統合

ご注意：使用可能なデバイスの完全なリストについては、mySugrアプリの「接続」セクションを参照してください。

4.2 主な機能

素早く簡単なデータ入力



スマート検索



すっきりと見やすいグラフ



手軽な写真機能（エントリーごとに複数の写真）



楽しめるチャレンジ



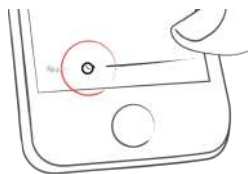
複数のレポート形式PDF、CSV、Excel（PDFとExcelはmySugr PROのみ）



フィードバック



実用的な血糖測定リマインダー



複数の端末間での高速同期（mySugr PRO のみ）



5 はじめに

5.1 インストール

iOS：iOS端末でApp Storeを開き、「mySugr」を検索します。アイコンをクリックして詳細を確認したら「入手」、「インストール」を順にタップしてインストールを開始します。App Storeのパスワードの入力を求められる場合があります。この場合、パスワードを入力すると、mySugrアプリのダウンロードとインストールが始まります。

Android：Android端末でPlayストアを開き、「mySugr」を検索します。アイコンをクリックして詳細を確認したら、「インストール」をタップしてインストールを開始します。Googleによるダウンロード条件に同意するよう求められます。同意後、mySugrアプリのダウンロードとインストールが始まります。



mySugrアプリを使用するには、アカウントの作成が必要となりますが、これは後に、データをエクスポートにも使用します。



5.2 ホーム

5.2.1 専用の測定器（またはEversense以外のリアルタイムCGM接続）を使用して血糖値を測る場合

最もよく使用する機能は2つあります。エントリーを検索するための虫眼鏡（mySugr PROのみ）と、新規エントリーを作成するためのプラス記号です。



グラフの下には、その日の統計情報が表示されます。

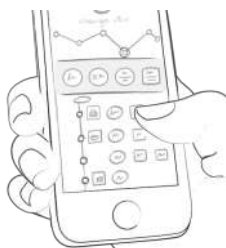
- 平均血糖
- 血糖偏差
- 低血糖と高血糖の回数

これらの統計の下に、インスリン、糖質などの単位に関する情報を示すフィールドが表示されます。



グラフの下のタイルには、特定の日における以下の情報が表示されます。

- 血糖平均
- 血糖値のばらつき（偏差）
- 低血糖と高血糖の数
- インスリン比率
- ボーラス投与量または食事インスリン投与量
- 糖質の摂取量
- 活動期間
- 経口薬
- 体重
- 体重



5.2.2 EversenseリアルタイムCGM接続を使用する場合

最上部に、最新のCGM値が表示されます。値が10分以上前の記録である場合、赤いラベルで値の古さが表示されます。



下にはグラフが表示されます。CGM値を曲線で示し、治療イベントのマーカーも示されます。

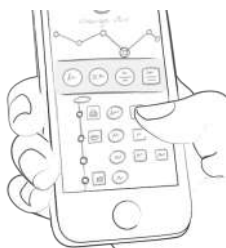
グラフを横にスクロールすると、古いデータが表示されます。この場合、大きなCGM値が小さな数字に置き換えられ、過去のCGM値が表示されます。なお、最新のCGM値を再度表示するには、グラフを右端までスクロールしなければなりません。



グラフの下に情報を示すボックスが表示されることがあります。たとえば、CGM接続に問題がある場合などに表示されます。



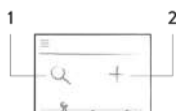
下には、エントリーのログのリストが最新のものから順に表示されます。リストを上下にスクロールすると古い記録を確認できます。



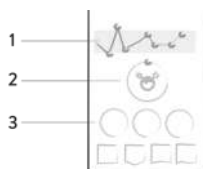
5.3 用語、アイコン、色の説明

5.3.1 専用の測定器（またはEversense以外のリアルタイムCGM接続）を使用して血糖値を測る場合

- 1) ダッシュボードの虫眼鏡アイコンをタップすると、エントリー、タグ、場所などを検索できます。
- 2) プラス記号をタップすると、エントリーを大剂量できます。



ダッシュボード（3）の各要素とモンスター（2）の色は、当日の血糖値に合わせて変化します。グラフの色は、時間帯（1）に合わせて変化します。



新規エントリーを作成するときに、状況、出来事、背景、気分、感情を表すタグを使用することができます。各アイコンの下に、タグの説明があります。



mySugrアプリの各領域の色は、ユーザーが設定画面で指定した目標範囲に基づき、上記の説明のとおりとなります。

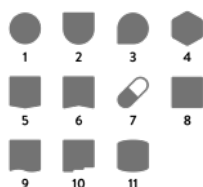
- 赤：血糖値が目標範囲外
- 緑：血糖値が目標範囲内
- 橙：血糖値は素晴らしくはないものの許容範囲



アプリ内には11種類の異なる形をしたタイルが表示されま

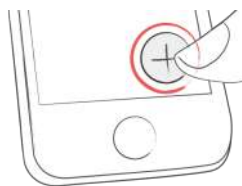
す。

- 1) 血糖値
- 2) 体重
- 3) HbA1c
- 4) ケトン
- 5) ボーラスインスリン
- 6) 基礎インスリン
- 7) 経口薬
- 8) 食事
- 9) 活動
- 10) ステップ
- 11) 血圧



5.3.2 EversenseリアルタイムCGM接続を使用する場合

プラス記号をタップすると、エントリーを大剂量できます。



最上部のCGM値の色は、値の高低に応じて変化します。

- 赤：低血糖または高血糖のグルコース
- 緑：目標範囲のグルコース
- 橙：グルコースは目標範囲外だが、低血糖や高血糖ではない

設定画面で範囲を変更できます。

同じ色分けは、CGM曲線、および血糖測定グラフとリストにも適用されます。



グラフのマーカーにデータの種類を示すアイコンがあります。マーカーの色もデータの種類によって異なります。

- 1) 液滴：血糖測定
- 2) 注射器：ボーラスインスリン注射
- 3) りんご：糖質
- 4) 注射器（下に点線有り）：基礎インスリン注射



新規エントリーを作成するときに、状況、出来事、背景、気分、感情を表すタグを使用することができます。各アイコンの下に、タグの説明があります。



5.4 プロフィール

サイドメニューからプロフィールと設定へアクセスします。



個人設定、治療、アプリ設定を変更します。ご希望に応じて、ご自身について、またご自身の糖尿病の病型や糖尿病診断日に関する、より詳細な情報を入力できます。また適宜、一番下でパスワードの変更ができます。



氏名、メールアドレス、性別、生年月日を入力します。以降メールアドレスを変更する場合は、ここで変更できます。パスワードの変更やログアウトも行えます。最後になりますが、シュガーモンスターに名前をつけられます！さあ、個性的な名前を付けてあげましょう！



mySugrを適切にお使いいただくためには、糖尿病管理について詳細を設定する必要があります。例えば、血糖値測定単位（mg/dLまたはmmol/L）、糖質の測定方法、インスリンの供給方法（ポンプ、インスリンペン/注射器、またはインスリン投与なし）など。インスリンポンプを使用する場合は、基礎レートを入力し、グラフに表示するかどうか、また30分単位で表示するかどうか決めることができます。経口薬（錠剤）を服用する際は、ここに経口薬名を入力し、新規エントリーの作成時に選択できるようにしておけます。希望であれば、詳細（年齢、糖尿病の種類、目標血糖範囲、目標体重など）をいろいろ入力することもできます。さらに、糖尿病関連機器について詳細を入力することもできます。お使いの端末が見つからない場合は、とりあえず空白にしておいてください。弊社へご連絡いただければリストに大剂量致します。



24時間の基礎インスリン量は、右上隅に表示されます。緑のチェックマーク（右上隅）をタップして基礎レートを保存するか、「x」（左上隅）をタップしてキャンセルすると設定画面に戻ります。



ここで糖尿病関連機器と治療薬を定義します。お使いの機器や治療薬がリストに表示されませんか？ご心配いりません。スキップして頂いても構いませんが、弊社にご連絡いただければ大剂量致します。適宜スイッチを切り替えて、モンスターサウンドのオン/オフ、週単位の電子メールレポートの受信/非受信を選択できます。ボーラス計算機能の設定を変更することもできます（お住まいの国で利用可能な場合）。



5.5 タイムゾーンを変更した場合のアプリの動作

5.5.1 専用の測定器（またはEversense以外のリアルタ

リアルタイムCGM接続)を使用して血糖値を測る場合

グラフでは、ログ入力は現地時間順に並びます。グラフの時間は、スマートフォンのタイムゾーンに設定されます。

リストでは、ログ入力は現地時間順に並び、リスト内のログ入力の時間ラベルは、ログ入力を作成されたタイムゾーンに設定されます。現在のスマートフォンのタイムゾーンとは別のタイムゾーンで入力した場合は、その入力を作成したタイムゾーンを示す大剂量のラベルが作成されます（GMTオフセット時間：「GMT」はグリニッジ標準時を表します）。

5.5.2 EversenseリアルタイムCGM接続を使用する場合

グラフとリストでは、ログとCGMの入力は常に絶対時間（UTC：協定世界時）順に並びます。つまり、各イベントの時系列はそのまま維持されます。

グラフの時間は、スマートフォンのタイムゾーンに設定されます。グラフ内のすべてのCGMとログ入力は、現在のタイムゾーンに合わせた時刻に設定されます。

一方で、リスト内のログ入力の時間ラベルは、その入力を行ったタイムゾーンに設定されます。現在のスマートフォンのタイムゾーンとは別のタイムゾーンで入力した場合は、その入力を作成したタイムゾーンを示す大剂量のラベルが作成されます（GMTオフセット時間：「GMT」はグリニッジ標準時を表します）。

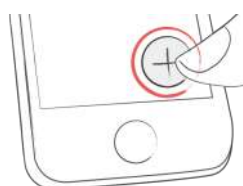
6 エントリー

6.1 エントリーの大剂量

mySugrアプリを開きます。



プラス記号をタップします。



必要に応じて、日時と場所を変更します。



食事の写真を撮ってください。



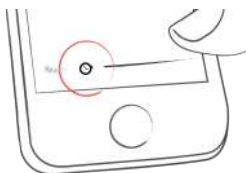
血糖値、糖質、食品の種類、インスリンの詳細、経口薬、活動、体重、HbA1c、ケトン、メモを入力します。



タグを選択します。



リマインダーのアイコンをタップすると、リマインダーメニューが表示されます。スライダーで希望の時間に設定します（mySugr Pro）。



エントリーを保存します。



よくできました！



6.2 エントリーの編集

編集したいエントリーをタップするか、または右へスライドして編集をクリックします。



エントリーを編集します。



緑のチェックをタップして変更を保存、または「x」をタップしてキャンセルして戻ります。



6.3 エントリーの削除

削除するエントリーをタップするか、または右へスワイプしてエントリーを削除します。



エントリーを削除します。



6.4 エントリーの検索

(v3.92.43からは使用できません)

虫眼鏡をタップします。

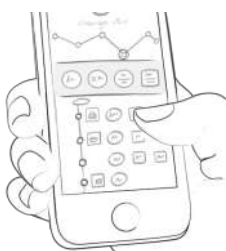


フィルタを使用して検索結果を絞り込みます。



6.5 過去のエントリーを表示します。

入力したデータを上下にスクロールするか、グラフを左右にスワイプすると、さらにデータを見ることができます。



7 ポイントの獲得

自分を大切にするための行動ひとつひとつにポイントが付きます。毎日毎日、円をポイントで埋めていきましょう。



ポイントの獲得数

- 1ポイント：タグ、大剂量の写真、経口薬、メモ、食事タグ
- 2ポイント：血糖、食事エントリー、場所、ボーラス（ポンプ）/速効型インスリン（インスリンペン/注射器）、食事内容、一時基礎レート（ポンプ）/持効型インスリン（インスリンペン/注射器）、血圧、体重、ケトン
- 3ポイント：最初の写真、活動、活動の詳細、HbA1c



毎日50ポイントを獲得して、モンスターを手なづけよう！
(Eversense CGMのユーザーはご利用いただけません)



8 推定HbA1c

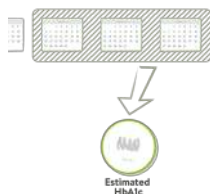
グラフの右上には、血糖値を十分に記録した場合の推定HbA1cが表示されます（詳細は後述します）。注：この値はあくまで推定値であり、記録された血糖値に基づいています。この結果は病院での検査結果と異なる場合があります。



推定HbA1cの算出には、mySugrログブックでは最低7日間、1日平均3つの血糖値が必要になります。より多くの値を入力すれば、推定値の精度が上がります。



計算期間は最大90日です。



9 コーティングと医療従事者 (HCP)

9.1 コーティング

コーティングはサイドメニューにあります（但し、本サービスが利用可能な国のみ）。



タップして、メッセージを折りたたんだり展開します。またメッセージを表示したり及び送信したりできます。



未読メッセージには、バッジが表示されます。



9.2 医療従事者 (HCP)

HCPはサイドメニューの「HCP」を選択すると表示されます（本サービスが利用可能な国のみ）。



リスト内のメモ／コメントをタップすると、医療従事者からのメモ／コメントが表示されます。また、医療従事者からのコメントに返信することができます。



サイドバーメニューのバッジや、受信トレイリストのハイライトされたタイトルは、未読のメモがあることを示しています。



最新のメッセージは、リストの一番上に表示されます。



未送信のコメントには、以下の警告アイコンが表示されます。



コメントを送信中です。



コメントを送信できませんでした。

10 チャレンジ

チャレンジは、サイドメニューから見るすることができます。



チャレンジとは一般的に血糖値の確認頻度を上げたり運動量を増やしたりなど、全体的な健康状態や糖尿病管理に関する目標の達成を促すためのものです。



11 データのインポート

11.1 ハードウェア

測定器からデータをインポートするには、まずmySugrと接続する必要があります。

接続する前に、お使いの測定器がスマートフォンと接続されていないことを確認してください。もし、接続されている場合は、スマートフォンのBluetooth設定画面を開き、測定器を削除してください。

また、測定器が許可している場合は、測定器の設定からスマートフォンとの以前のペアリングを削除してください。エラーの発生原因となるためです（特にアキュチェックガイドの場合）。



メニューから「接続」を選択します。



リストから端末を選択します。



「接続」をクリックし、mySugrアプリに表示される指示に従います。



測定器とのペアリングに成功すると、データは自動的にmySugrアプリと同期されます。この同期は、mySugrアプリが作動中で、スマートフォンのBluetoothが有効なとき、測定器がデータを送信するように操作するたびに行われます。



重複入力が発検された場合（たとえば、mySugrアプリに測定器メモリ内の読み取り値が手動でも入力されているなど）、自動的にマージ（統合）されます。

これは、手動入力のデータとインポートされたデータの測定値と日時が一致する場合にのみ行われます。

注意： 接続した測定器からインポートされた値は、変更できません！



11.1.1 血糖測定器

非常に高い値や低い値の場合、20mg/dL未満の値はLo、600mg/dLを超える値はHiと表示されます。mmol/Lでの同等の値についても同様です。



全てのデータがインポートされたら、ライブ測定を実行できます。mySugrアプリのホーム画面に移動し、試験紙を測定器に挿入してください。



測定器からの指示にしたがって血液サンプルを試験紙に塗布し、通常と同じように結果を待ちます。値は、現在の日時とともにmySugrアプリに転送されます。必要に応じて、入力情報を追加することもできます。



11.2 アキュチェックInstantとの時刻同期

スマートフォンとアキュチェックInstant測定器の時間を同期させるには、アプリが開いている状態で測定器をオンにしてください。

11.3 CGMデータのインポート

11.3.1 Appleヘルスケア経由でCGMをインポート(iOSのみ)

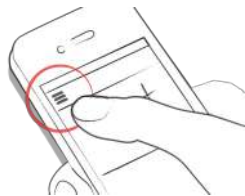
mySugrアプリの設定でAppleヘルスケアが有効になっていること、及び、Appleヘルスケアの設定でグルコースの共有が有効になっていることを確認してください。mySugrアプリを開くと、CGMデータがグラフに表示されます。
*Dexcom社に関する注意：Appleヘルスケアに共有されるユーザーのグルコース情報には3時間の遅延があります。

11.3.2 CGMデータを非表示にする

グラフをダブルタップすると、オーバーレイコントロールパネルが開き、グラフ内のCGMデータの表示/非表示を切り替えることができます。（Eversense CGMのユーザーはご利用いただけません）

12 データのエクスポート

サイドメニューから「レポート」を選択します。



必要に応じてファイル形式と期間を変更して（mySugr PRO）、「エクスポート」をタップします。エクスポート内容が画面に表示されたら、右上（iOS 10以降は左下）のボタンをタップして、送信と保存のオプションへ移動します。



13 Appleヘルスケア

サイドメニューの「接続」からAppleヘルスケアを起動できます。Google Fitはサイドメニューから起動できます。

Appleヘルスケアをご利用になれば、mySugrと他の健康アプリ間でデータを共有できます。



14 データ

14.1 オーストラリアとサウジアラビアを除くすべての国

（Eversense CGMのユーザーはご利用いただけません）

毎日の概要を左にスワイプすると、統計情報が表示されます。



過去7日間の概要が表示されます。もう一度左にスワイプして、14日間の概要を入力します。



丸い点は、ユーザーがどの時点にいるかを示しています。もう一度左にスワイプすると、毎月の概要が表示されます。ここでは、四半期ごとの概要を見ることもできます。



下にスクロールすると、過去のデータを表示するグラフが確認できます。



青い領域には、1日の平均ログ数、ログの総数、すでに獲得したポイント数が表示されています。



14.2 オーストラリアとサウジアラビアのみ

(Eversense CGMのユーザーはご利用いただけません)

過去のデータを見るには、日別の概要の下にある「データを見る」をタップしてください。



左上のメニューを開き、「データ」を選択することも可能です。



左右にスワイプするか、矢印をタップすると、週間、隔週、月間、四半期ごとの統計情報に切り替えられます。現在表示されている期間と日付は、ナビゲーション矢印の間に表示されます。



下にスクロールすると、以前のデータのグラフが表示されます。



詳しい情報を見るには、グラフの上にある矢印をタップしてください。



画面上部には、1日の平均ログ数、合計ログ数、既に獲得したポイント数が表示されています。



ホーム画面に戻るには、左上の矢印をタップしてください。



15 アンインストール

15.1 iOSでのアンインストール

mySugrアプリのアイコンをタップして振動し始めるまで長押しします。上部隅に表示される小さな「x」をタップします。アンインストールの確認（「削除」を押下）、またはキャンセル（「キャンセル」の押下）を求めるメッセージが表示されます。



15.2 Androidでのアンインストール

Android端末の設定で「アプリ」を探します。リストからmySugrアプリを探して、「アンインストール」をタップ

します。これだけです！



16 アカウントの削除

サイドメニューから「プロフィールと設定」にアクセスして「設定」をタップする（Android）か、タブバーの「その他」から「プロフィールと設定」にアクセスして「その他の設定」をタップする（iOS）。

「アカウントを削除」をタップし、「削除」を押します。ダイアログが表示されますので、削除を確定する場合は「削除」を、削除を取り消す場合は「キャンセル」を押してください。



「削除」を押すと、すべてのデータが消えてしまい、元に戻すことができませんのでご注意ください。アカウントが削除されます。

17 データセキュリティ

データセキュリティについてのご心配はいりません。弊社はデータの安全性が非常に大切だと考えています（私達はmySugrのユーザーでもあります）。mySugrは、EU一般データ保護規則（GDPR）に従ってデータセキュリティと個人データ保護の要件を実施しています。

詳細については、[利用条件](#)内のプライバシーに関する通知をご参照ください。

18 サポート

18.1 トラブルシューティング

私達はユーザーを大切に思っています。だからこそ、ユーザーの疑問、心配事や懸念に対処できるように糖尿病を患っているスタッフが在籍しています。

迅速なトラブルシューティングについては、[FAQのページ](#)をご覧ください。

18.2 サポート

mySugrについてご質問がある場合やサポートが必要な場合、または何かお気づきの点がございましたら、直接 support@mysugr.comまでご連絡ください。

または下記の電話番号にご連絡ください。
+1 (855) 337-7847 (米国フリーダイヤル)
+44 800-011-9897 (英国フリーダイヤル)
+43 720 884555 (オーストリア)
+49 511 874 26938 (ドイツ)

mySugrログブックの使用に関連して重大な問題が発生した場合は、mySugrカスタマーサポートとお客様の地域の管轄当局に連絡してください。

19 製造元



mySugr GmbH
Trattnerhof 1/5 OG
A-1010 ウィーン、オーストリア

電話：
+1 (855) 337-7847 (米国フリーダイヤル)、
+44 800-011-9897 (英国フリーダイヤル)、
+43 720 884555 (オーストリア)
+49 511 874 26938 (ドイツ)

メール：support@mysugr.com

取締役社長: Joerg Hoelzing
メーカー登録番号: FN 376086v
管轄区: オーストリア、ウィーン商業裁判所
VAT番号: ATU67061939



2022-11-14
取扱説明書バージョン3.92.43 (ja)



20 国情報

20.1 オーストラリア

オーストラリアのスポンサー：
Roche Diabetes Care Australia
2 Julius Avenue
North Ryde NSW 2113

20.2 ブラジル

登録者: Roche Diabetes Care Brasil Ltda.1
CNPJ: 23.552.212/0001-871
Rua Dr. Rubens Gomes Bueno, 691 - 2º andar - Várzea de Baixo1
São Paulo/SP - CEP: 04730-903 - Brasil1
テクニカルマネージャー: Caroline O. Gaspar CRF/SP: 76.6521
Reg. ANVISA: 81414021713

20.3 フィリピン

CDRRHR-CMDN-2022-945733
Imported and Distributed by:
Roche (Philippines) Inc.
Unit 801 8th Flr., The Finance Centre
26th St. corner 9th Avenue
Bonifacio Global City, Taguig

20.4 サウジアラビア

次の機能はサウジアラビアでは利用できません。

- 毎週のメールレポート（5.4 プロフィールを参照）
- 基礎レート設定（5.4 プロフィールを参照）
- 検索機能（6.4 エントリーの検索を参照）

20.5 スイス

CH-REP
Roche Diabetes Care (Schweiz) AG
Industriestrasse 7
CH-6343 Rotkreuz