



自分の

ヘモグロビンエーワンシー

「血糖値」とHbA1c

カラダ

いきいき術



みなさんは、健康診断を毎年受けていますか？

健康診断の血液検査では「血糖値」を必ず検査しています。「HbA1c」という検査もしているところもあります。「血糖値」や「HbA1c」って何のことか知っていますか？

血糖値とは・・・検査した時の血液中のブドウ糖の量を示します。食事のタイミングによって空腹時血糖と随時血糖に分かれます。

HbA1cとは・・・検査をした時の過去1～2ヶ月前の平均的な血糖の状態が分かる検査です。糖尿病の診断や血糖値のコントロールの状態が分かります。

健康診断の結果を見てみよう！

例) Aさんの健康診断結果

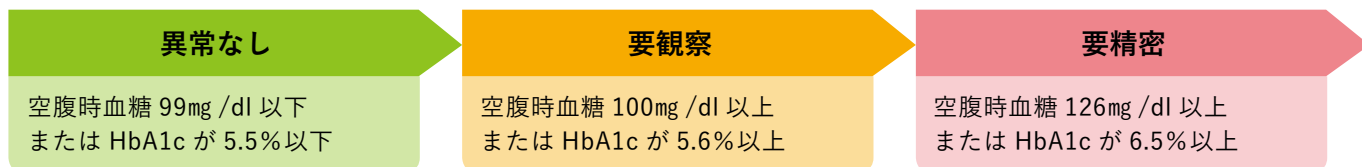
	基準値	前々回	前回	今回
血糖値	70～99	75	86	98
HbA1c	5.5以下	4.9	5.1	5.5

健康診断の結果には、前回、前々回の結果も記載されていることが多いです。今回の結果は「異常なし」であっても、**前回、前々回の結果と比較**することが大切です。

Aさんの場合は、血糖値もHbA1cも徐々に高くなってきています。

健診結果の「要観察」「要精密」って？

ほとんどの場合、血糖値がある日突然高くなることはありません。何年もかかってゆっくり血糖値が高くなり、糖尿病に至ります。健康診断の結果が「要観察」であった方は、そのまま放置すると糖尿病になる恐れがあるので生活習慣を見直し、定期的に健診を受け血糖値が上がっていないか確認しましょう。「要精密」であった方は、糖尿病になっている可能性が高いので、早めに健診結果を持って病院を受診しましょう。



高い血糖値 放置していたら...

血糖値が高くなっても自覚症状は現れにくいので、放置しがちです。

血糖値の高い状態が続くと、血管が傷つき様々な合併症を引き起こします。糖尿病になってしまった場合は「し・め・じ」という3大合併症になるリスクもあります。最悪の場合、**死に至ることもあります!!**

し・・・神経障害→放置し続けて約5年で発症

手足の神経がダメージを受けます。手足がしびれ、悪化すると感覚がなくなります。怪我をすると患部から壊疽してしまうこともあります。壊疽する部位は足が多く、足を切断しなければならないこともあります。

め・・・目の障害（網膜症）→放置し続けて約10年で発症

目の網膜にある毛細血管がダメージを受けます。視力の低下が起こり、進行すると失明してしまいます。

じ・・・腎症→放置し続けて約15年で発症

腎臓の毛細血管がダメージを受けます。悪化すると腎不全になり、人工透析や腎臓移植が必要になります。

放置せずに早めに対策を!!

健康診断は、糖尿病を見つける、一番身近な方法です。糖尿病の予備群になっても、早めに気が付いて食事療法や運動療法を行うと、**糖尿病の発症を防ぐことができます!**

糖尿病にならないために、**まずは、毎年健康診断を受けて、自分の血糖値を把握しましょう!!**

参考：糖尿病情報センターHP