

# 糖尿病オープン教室ニュース

## 「栗-しずく-」 2024年2月号



まだまだ寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？

今回は糖尿病の診断と治療効果を見るのに代表的な検査の「血糖値」「HbA1c」を紹介します。

### 血糖値

<基準値> 空腹時：70 ～ 110 mg/dL 食後2時間：140 mg/dL 未満

- ✓ 血糖値とは血液に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度のこと、  
**1 dL（100cc）の血液に何mgのブドウ糖が含まれているか**、という数値で表します。
- ✓ 体内におけるグルコースはエネルギー源として重要である反面、高血糖が続くと網膜症、腎症や心筋梗塞など糖尿病の合併症を発症することもあります。
- ✓ すい臓から分泌されるインスリンなどにより血糖値が常に一定範囲に保たれています。
- ✓ 食事の炭水化物などが消化吸収されブドウ糖となり血液に入ります。このため**血糖値は健康な人でも食前と食後で変化します。**

### HbA1c

<基準値> 4.6 ～ 6.2 %（NGSP国際基準）

「ヘモグロビン エー  
ワン シー」と読みます

- ✓ 血液の赤血球の中にあるヘモグロビンにブドウ糖が結合したものの割合のことをHbA1cといいます。血液中の糖の濃度が濃いと、全体のヘモグロビンのうち、糖がくっついたものの割合が高くなります。一度ヘモグロビンと結合したブドウ糖は血糖値が下がっても離れません。
- ✓ **HbA1cは過去1か月～2か月の血糖値の平均的状態を反映します。**
- ✓ HbA1cは、当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響を受けません。

### 血糖コントロールって？

- ✓ 血糖コントロールとは血糖値を適切な範囲に維持することです。血糖値が適切な範囲に維持されていることを確認することで治療の効果を確認します。具体的には、血液検査で、血糖値やHbA1cなどを測って確認します。
- ✓ 糖尿病による合併症を起こさないために、また、合併症のある方はそれを今より悪くしないために、血糖コントロールが大切です。健康寿命をのばすことが血糖値をコントロールする目的です。

## 血糖コントロールの目標は？

糖尿病の合併症をおこさない、または悪くさせないためには、HbA1cを7.0%未満にしておくのがいいと言われています。ご自身の目標を主治医と確認しておきましょう。

### 一般的なHbA1c目標値（日本糖尿病学会）

目標	血糖値の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

対応する血糖値として

**空腹時血糖：130mg/dl未満、食後2時間血糖値：180mg/dl未満**をおおよその目安とします

※ 治療の目標は、年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定します。

※ 高齢者で認知機能の低下がある場合は目標値をゆるめられています。

## 血糖値は低い程いいの？

- ✓ 血糖値が基準範囲以下に下がった状態を低血糖といい、低血糖になると、冷や汗、動悸、意識障害、けいれん、手足の震えなどの症状があらわれます。**命に危険が及ぶこともあります。**
- ✓ 糖尿病治療では高血糖だけでなく、低血糖を起こさないように、きちんと血糖コントロールすることが大切です。

### 低血糖の症状

およそ  
70mg/dL以下

・汗をかく ・脈が速くなる  
・手や指が震える ・顔色が青白くなる

50mg/dL程度

・頭痛 ・目のかすみ  
・集中力の低下 ・生あくび

50mg/dL以下

・異常な行動 ・けいれん  
・昏睡(意識のない状態)



**来年度も引き続き活動を続けていきます。  
随時病院ホームページでもお知らせします。**

**発行：大阪府済生会茨木病院  
糖尿病オープン教室ワーキンググループ**