

# vol.31 栄養だより

## 今月のテーマ: 今さら聞きにくい? 血糖値、HbA1cとは?

毎月の検査結果は確認されていますか? 糖尿病は自覚症状がないことが多いので、放置しておくとならぬ中で進行し、合併症を招いてしまいます。そのため定期的に、検査結果から合併症の進行や血糖コントロールを確認することが大切です。

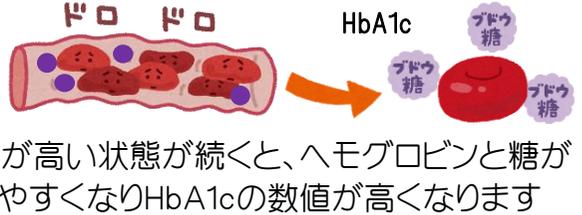
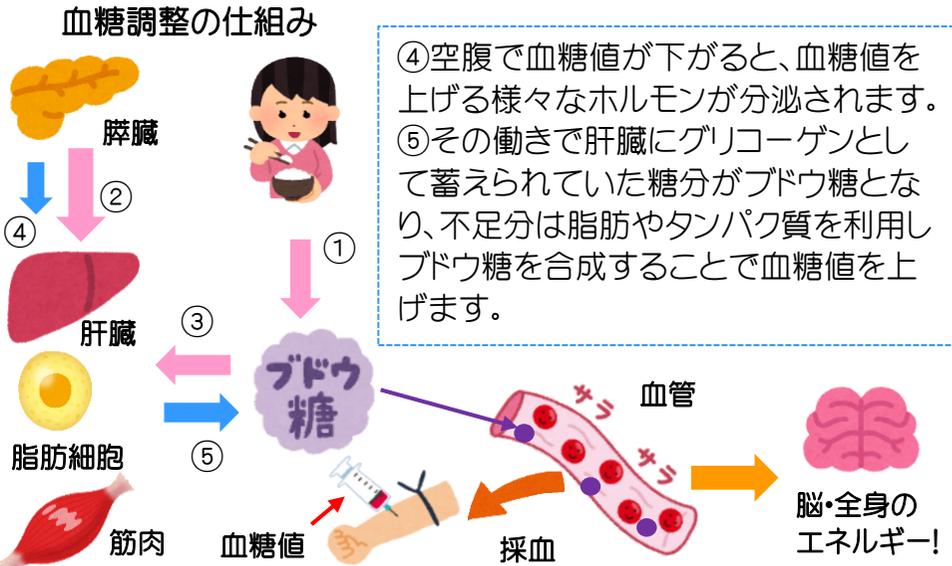
### 血糖値とは?

### HbA1cとは?

**血糖値**は、血液中に糖分がどれくらい含まれているか表す数値です。血糖値は食事やストレスなどで高くなり、運動や薬などによって低くなるなど常に変動しています。検査結果の血糖値は、採血時の血糖値なので直前の食事や運動の影響を強く受けます。そのため検査結果の血糖値だけでは日常の血糖コントロールを判断できません。合併症予防のためには日々の血糖値を、空腹時130mg/dL未満、食後2時間180mg/dL未満と、低血糖を起こさないことを目標とします。

**HbA1c**(ヘモグロビンエーワンシー)とは、血液中にあるヘモグロビンに、どれだけブドウ糖が結合しているかを示した数値です。ヘモグロビンの半減期が120日前後であることから、HbA1cを測定することで、1~2か月の血糖コントロール状態が分かります。食事、運動、体調などの影響を受けず値が安定しているため、血糖コントロールの指標として最も大切な指標です。合併症予防のためには7%未満を目標としますが、ご年齢や低血糖の危険性などによって一人ひとり違うので、主治医に確認しましょう。HbA1cは赤血球の寿命に依存するため貧血などがあると、正しく血糖の状態を評価できないので注意が必要です。またHbA1cだけでは食後高血糖、低血糖の有無など血糖値の日内変動が把握できないので、治療によっては血糖自己測定を組み合わせる場合もあります。

- ①食事をすると炭水化物が消化されブドウ糖となり、吸収されて血糖となります。
- ②血糖値が上がると、膵臓からインスリンが分泌されます。
- ③その働きにより、ブドウ糖は肝臓にグリコーゲンとして蓄えられたり、筋肉や脂肪組織がブドウ糖を取り込んで血糖値を下げます。



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)

