

HbA1c

糖尿病のはなし

糖尿病は、日本人の国民病ともいわれるほど患者数が増えている病気です。重症化すると、全身にさまざまな合併症をもたらしますが、初期にはほとんど自覚症状がなく、病気の早期発見には糖代謝の検査が欠かせません。糖代謝の検査のなかでも、近年とくに重視されているのが「HbA1c」（ヘモグロビンエーワンシー）を調べる検査です。HbA1cの値が基準値を超えている人は、ただちに対策を講じましょう！

糖代謝の検査では何を調べるの？

糖代謝、すなわち糖尿病を調べる検査のなかでも、従来よく知られているのは「空腹時血糖」といって、空腹時の血液中に含まれる「血糖」の値を調べる検査です。

血糖とは、血液中に含まれるブドウ糖のことをいいます。ブドウ糖は生命活動に欠かせないエネルギー源ですから、健康な人でも一定濃度の血糖が確保されています。しかし、その濃度が高すぎると、問題となってくるのです。血糖値は食事の影響で変動するため、

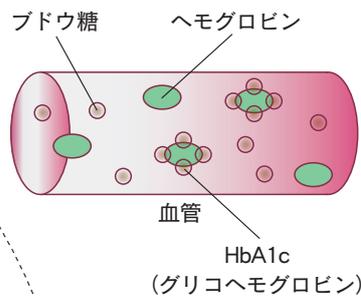
健診などでは比較的安定していると考えられる空腹時血糖を調べます。ただ、糖尿病の初期には空腹時血糖に異常がなく、食後に高血糖になる人もいます。そこで、空腹時血糖と併せて行われるのが「HbA1c」を調べる検査です。

検査前1〜2カ月の血糖状態がわかる「HbA1c」

血液中のヘモグロビンは、ブドウ糖とゆっくり結合し、糖化ヘモグロビン（グリコヘモグロビンともいう）になります。「HbA1c」はその1種です。ヘモグロビンは、赤血球のなかに大量に

存在する色素で、全身に酸素を運ぶ役割を担っています。赤血球の寿命はおよそ120日といわれ、その間、体内を巡って血液中のブドウ糖と少しづつ結びつきます。血液中に余分なブドウ糖が多ければ多いほど結びつきが増

血液中のHbA1c (イメージ図)



え、HbA1cの値も高くなるというわけです。検査では、ヘモグロビン中にHbA1cが何%あるかを測定します。HbA1c値は、赤血球の寿命の半分くらいの時期の血糖値の平均を反映するため、検査前1〜2カ月の血糖の状態を推定することができます。検査時には血糖値が正常だったとしても、1〜2カ月間高血糖の状態が続いていた場合、HbA1c値は高くなるので、その人の平均的な血糖状態を知ることができるのです。

HbA1c値が5.6%を超えたら 要注意!

糖尿病の診断基準では、HbA1c 6.5%以上を糖尿病型としていますが、5.6%以上は将来糖尿病の発症リスクが高いグループ、いわゆる“糖尿病予備群”と考えられています。また、高血糖を放置したまま重症化して8.0%以上になると、そのうちに目の網膜や腎臓、神経などに合併症が現れ、最悪の場合は死につながることもあります。HbA1c値が基準値を超えている場合は、次のような対応が必要です。

HbA1cの基準値 4.6%以上 5.6%未満

● HbA1c 5.6%～5.9%の人

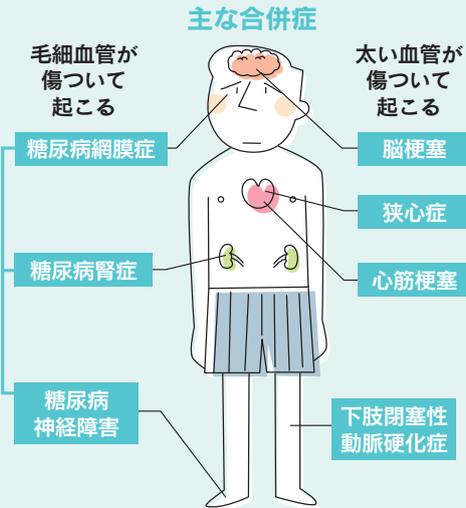
食事療法を始める必要があります。できれば、管理栄養士による栄養指導を受けたいところです。また、半年～1年に1回、血糖をコントロールできているかどうかを調べるために検査を受けましょう。

● HbA1c 6.0%～6.9%の人

食事療法に加えて、運動療法もぜひ始めてください。また、血糖値をコントロールするための薬物療法も検討すべきです。

● HbA1c 7.0%～7.9%の人

食事療法や運動療法だけでは、コントロールが難しい場合が多く、この状態を放置していると、数年以内に8.0%以上になることもしばしばです。直ちに医療機関を受診してください。



糖尿病って、どんな病気？ 放置するとどうなる？

通常、食事をとると血糖値が上がります。しかし、健康な人では、膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンによって、血糖値の上昇を一定範囲内に保つようコントロールされています。糖尿病とは、このインスリンが不足したり、働きが悪くなったりして、ブドウ糖が代謝されず、血糖値が高い状態（高血糖）が続くものをいいます。

糖尿病は、それ自体は命にかかわる病気ではありません。しかし、高血糖の状態を放置していると、大小の血管が傷つけられ、その結果、網膜症や神経障害、腎症など深刻な合併症を引き起こします。なかでも、糖尿病腎症は人工透析が必要になる最大の原因とされています。また、糖尿病網膜症は成人の中途失明の原因の第2位となっています。さらに糖尿病は、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを2〜3倍増加させるともわれています。



血糖をコントロールする生活習慣

糖尿病は生活習慣と関係が深く、食べすぎや飲みすぎ、運動不足、喫煙、ストレスなどが最大の危険因子となります。検査値が基準値よりも高かった人は、直ちに食生活を見直し、適度な運動や禁煙、ストレス解消などを心がけ、積極的に生活習慣を改善しましょう。

食生活改善のポイント

- 過食をしない
- 動物性脂肪を控え、青魚を積極的にとる
- 野菜・果物を積極的にとる
- 塩分を控える
- 甘いものを食べ過ぎない
- 飲酒は適量を守る



喫煙者は今すぐ禁煙を

禁煙を実行するときには、「1本も吸わない」ことが大切です。ただし、「一生、吸わないでいよう」と思うと心の負担が重くなるので、「今日1日は1本も吸わない」という気持ちで禁煙をスタートし、吸わない日を少しずつ積み上げていきましょう。



運動の目標

まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。目標は1日合計60分です。このうち20分は、ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングなどのスポーツを取り入れるとさらに効果的です。



ストレス解消法のいろいろ

ストレスを解消する方法は人それぞれですが、肝心なのは、本人がそれを楽しいと感じているかどうかです。興味のあること、やってみたいことに挑戦して、結果としてストレスが解消されていた、というのが理想です。

〈例〉

- 入浴剤などにこだわって、快適な入浴方法を追求してみる
- 枕などの寝具にこだわって、質の高い眠りを追求してみる
- 部屋の模様替えをしてみる
- 普段はやらないところを掃除する
- 友人や同僚などに悩み相談
- ペットを飼う など

