

糖代謝異常

	A(異常なし)	B(要生活改善 /経過観察)	C(要再検査 3ヶ月以内)	D(要精密検査)	E(要治療)
HbA1c	4.6 ≤ 値 ≤ 5.5	5.6 ≤ 値 ≤ 6.4		値 ≤ 4.5 又は 6.5 ≤ 値 ≤ 6.9	7.0 ≤ 値
尿糖	(-)	(±)	(+) 以上	(2+ 以上)	

HbA1c (NGSP値)

糖代謝異常とは？

HbA1cは、赤血球に存在するヘモグロビンと糖が結合したものです。血糖値が高くなると、その分、ヘモグロビンと結合しやすくなるので、値が上昇します。赤血球の寿命は約120日ですから、このHbA1cは約2ヶ月前くらいの血糖値を反映し、血糖コントロールの指標として用いられています。

HbA1cが高値となる糖尿病にはいくつか種類がありますが、日本では95%が2型糖尿病です。2型はインスリンの出る量が少なくなって起こるものと、肝臓や筋肉などの細胞がインスリン作用をあまり感じなくなる(インスリンの働きが悪い)ために、ブドウ糖がうまく取り入れられなくなって起こるものがあり、食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多くみられます。糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症は糖尿病に特有の合併症で、コントロールをしないしていると、糖尿病発症時から10～15年でこれらの合併症が出てきます。低値を示す場合は、消化管のがんや肝硬変、溶血性貧血などが疑われます。

受診推奨診療科： 内科もしくは内分泌代謝内科

こんなことに気をつけよう！



【糖尿病を防ぐ食事】

食べ過ぎないこと、栄養のバランスをとることが大切です。ふだんの食事でこんなことに気をつけましょう。

- 肥満を防ぐ食物繊維を含む野菜をたっぷり取る
- 食事は決まった時間に、時間をかけて食べる
- 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- 食べた量がわかるようひとり分ずつ、取り分けて食べる
- 濃味のおかずはごはんを食べ過ぎるので薄味にしよう
- 多いと感じたら無理せず残す
- 調味料はかけずにつける
- 食べた量がわかりにくく、満腹感のない「ながら食い」はやめる
- お茶碗は小ぶりなものを使う
- 食品のエネルギーを知る



【運動の工夫】

からだがきついと感じるほどの運動は必要ありません。スポーツに限らず、こんな工夫をしてみましょう。

- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いためをせずこまめに行く
- 3階までなら階段を使う
- 1日1万歩を目標に歩く
- 週に1度くらいは、隣の駅まで歩いてみる
- 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- テレビを見ながら、ストレッチをする
- 泳げなくても、水中を歩く



【HbA1cや血糖値が高かったら？】

できれば糖尿病専門医に相談しましょう。糖尿病と診断されたら、定期的には検査を受け、コントロールできているか確かめることが大切です。治療を効果的に、適切に行うために日本糖尿病学会では認定制度を設けており、糖尿病に関する専門知識や経験等を有する医師を専門医として認定しています。