

糖尿病の検査について（血糖値）

一般に「血糖値が…」といいますが、「どの時間の血糖値か？」が大切です。前の食事から10時間以上経過して測るのが空腹時血糖の正しい測り方です。健診などで朝食を抜いて検査するのは「早朝空腹時血糖」というもので、正常では110mg/dl未満です。126mg/dl以上になると、糖尿病と診断されます。

それ以外の血糖値は「随時血糖」といいます。食後時間がたっても10時間を過ぎていないものは「随時血糖」になります。随時血糖は140mg/dl未満が正常です。食後もっとも高い時でも200mg/dl以上になると糖尿病の診断がつきますし、コントロールの悪い状態と判断されます。

糖尿病の初期は空腹時血糖が正常でも随時血糖が高くなる場合があります。空腹時だけを調べては食後の高血糖に気付くのが遅れるかもしれません。

すずらん内科では特別な検査などをするために“食事を抜いてきてください”とお願いしない限り、普通に食事をして、来ていただくようにしています。その場合「何時に食事を開始したか」を覚えておいてください。食べる物の内容や量によってもその高さ、高くなる時間が変わってきます。

自分にとって、食後どれくらいで血糖が最も高くなるかを知っておくことは有用です。薬や注射の効き目をそれに合わせる事ができれば、コントロールがきっと改善しますよ。

高血圧について

これから暑くなると一般に血圧は下がりやすくなります。血管が広がるからです。血圧の薬を飲んでいらっしゃる方でも下がってくるので、「もう薬は要らなくなったのかな？」とうれしくなるかもしれません。ご家庭で血圧を測っている方は記録ノートなどを主治医の先生にみてもらうようにしましょう。

降圧目標値

高血圧治療ガイドライン2009より

| | 診察室血圧 | 家庭血圧 |
|---------------------------|-----------|-----------|
| 若年者・中年者 | 130/85 未満 | 125/80 未満 |
| 高齢者 | 140/90 未満 | 135/85 未満 |
| 糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者 | 130/80 未満 | 125/75 未満 |
| 脳血管障害患者 | 140/90 未満 | 135/85 未満 |

血圧治療の目的は“血圧を下げること”ではありません。血圧を下げることによって、心臓、脳、腎臓などの臓器の障害を予防することです。ちゃんと予防できているかどうかの指標が血圧なのです。

医療法人ひのうえ会 高の原すずらん内科 一般内科・糖尿病代謝内科

〒631-0805 奈良市右京1-3-4 すずらん館メディカルモール 1F

0742-95-6888 月～土 9:00～12:00

月・木・金 17:00～19:30

院長 平盛裕子 医学博士

認定内科医 糖尿病学会専門医 痛風学会認定医