

## 糖尿病の検査について (HbA1c)

HbA1c をご存じですか? 「ヘモグロビンエーワンシー」と読みます。血糖値は食事の内容や、食後の時間によって、刻々と変動しています。食前は低く、食後には誰でも高くなります。ですから一度や二度の血糖測定ではなかなか糖尿病の程度が判定できません。その時利用するのが HbA1c です。

HbA1c は血糖の1~2か月の平均をあらわしています。測定前の食事や運動の影響をあまり受けません。

空腹時血糖値が正常でも HbA1c が高い時は食後に高血糖になっていることが考えられます。HbA1c が 6.5%以上の人は高い確率で糖尿病になっていることが考えられます。

昨年度からの特定健診では空腹時血糖または HbA1c を測ることになりました。ご自分の数値はいかがでしたか? 特定健診では「空腹時血糖値 100mg/dl 以上または HbA1c .5.2%以上」をメタボリックシンドロームに関連するリスクとしています。

すでに糖尿病と診断された人では HbA1c を 6.4%以下に下げることが理想です。HbA1c 6.4%以下では糖尿病による合併症がきわめて出にくいからです。

また比較的若い方で治療を受けていても HbA1c が 7%以下にならないときは治療法を見直す必要があります。

(ご高齢の方ではこの基準はやや高めにし、むしろ低血糖を避けるようにします)

## 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