

糖尿病の検査について（尿糖）

最近では尿糖の検査をあまり重視しなくなりました。血糖を測ることが簡単にできるようになってきたからです。しかし、尿糖検査は採血をする必要がないので、上手に利用すれば自分で行うことができ、十分意義もあります。

尿糖検査をするときに知っておきたいことがあります。

尿に糖がでるのは、一般には血糖値が160~180mg/dlを超えたときです。これを「閾値 いきち」といいます。敷居のようなもの、と考えてください。血糖値が敷居の高さを超えたら尿糖が出ますが、敷居を超えないときは尿糖は出ません。問題は、人によって敷居の高さが違うことです。若い人では敷居が低いため、血糖が正常でも尿糖がでることがあります。逆に高齢になると敷居が非常に高くなって、高血糖で治療が必要な状態でも尿糖がマイナスということもあるのです。

自分の敷居＝閾値がどれくらいかを知っておきましょう。そのためには血糖と尿糖と一緒に検査して、二つの値を突き合わせるとよいでしょう。

他に尿糖で気をつけていただきたいのは薬の影響です。ビタミン剤やビタミンを含む飲み物を飲んでいると、実際は尿糖が出ているのに、試験紙で調べてもマイナスになることがあり、油断してしまいます。これはビタミンCの影響です。風邪薬などにもビタミンCが含まれている場合があるので、よく確認してください。

コレステロールについて

以前は「コレステロールが高い」という場合に総コレステロールの値を根拠にしていました。今でも総コレステロールはよく検査されていますが、実際の動脈硬化などに悪影響を及ぼすものはLDLコレステロールであることがわかってきました。

このLDLコレステロールが普通に測れるようになってきたのは最近のことで、少し前までは総コレステロールと中性脂肪の値から計算していました。

LDLコレステロールは悪玉コレステロールといわれるものです。（決して悪玉“菌”ではありません）

検査センターなどの基準値は一例では70~139mg/dlとされていますが、特定健診では119以下となっています。つまり、120から139までの人は“要注意”ということです。

LDLコレステロールを下げるためにはやはり食事療法が大切です。決して油こい食物だけが悪いわけではありません。薬もいろいろ発売されていますが、まずはご自分の食生活を見直してみてください。

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