



身近だからこそ知っておきたい！

糖尿病との上手な付き合い方

現在、世界の糖尿病人口は5億人を突破し、これからもどんどん増え続けていきます。世界では10人に1人、日本では5人に1人が糖尿病と言われる時代になりましたが、どんな病気かご存知ない方も多いのではないのでしょうか。そんな糖尿病について理解を深めながら、うまくお付き合いしていくためのお話をしていきたいと思います。

第三回 私って、もしかして糖尿病？ ～診断と治療目標～

糖尿病かもしれない、と思ったらお近くのクリニックや病院で検査を受けましょう。採血検査で血糖値とHbA1C（ヘモグロビンエーワンシー）を測るとわかります。HbA1Cとは、「血液中の酸素を運搬する物質であるHb（ヘモグロビン）のうち、何%が血液中の糖とくっついていきますか？」という指標のことです。血糖値が高くなるほどの数字は高くなり、また過去1〜2か月の平均血糖値を表します。血糖値とHbA1Cで糖尿病の診断をつけますが、朝食前の血糖値（空腹時血糖値）であれば126mg/dl以上、食後の血糖値（随時血糖値）であれば200mg/dl以上で、かつHbA1Cが6.5%

以上を同時に満たすと糖尿病と診断されます。血糖値とHbA1Cのどちらかが基準を満たす場合は糖尿病の疑いとして再検査となります。血糖値、HbA1Cどちらも基準を満たさなくても、空腹時血糖値が110mg/dl以上、あるいはHbA1Cが6%以上の場合糖尿病の可能性がありますのでブドウ糖負荷検査という検査を追加で行う場合があります。診断後は、一般にHbA1Cを7%未満にすることで糖尿病合併症の進行を抑えることができます。この7%を目標に治療を行います。早期診断・治療による良好な血糖マネジメントによって、糖尿病のない方と変わらない生活を送ること

ができますので、早期診断に繋がる健康診断を是非受けていきましょう。

次回は糖尿病の治療についてお話していきます。



監修

内分泌・糖尿病内科診療部長

はしもと まさや
橋本 昌哉 医師

〈主な資格〉

- ・日本糖尿病学会認定糖尿病専門医
- ・日本内分泌学会認定
内分泌代謝科専門医

