



糖尿病通信

-64-

糖尿病と上手にお付き合いするために

良質な HbA1c を目指しましょう

HbA1c は糖尿病コントロールの指標です。数字の値だけでなく、その質にも注目しましょう。

1. HbA1c は何を表しているのでしょうか？

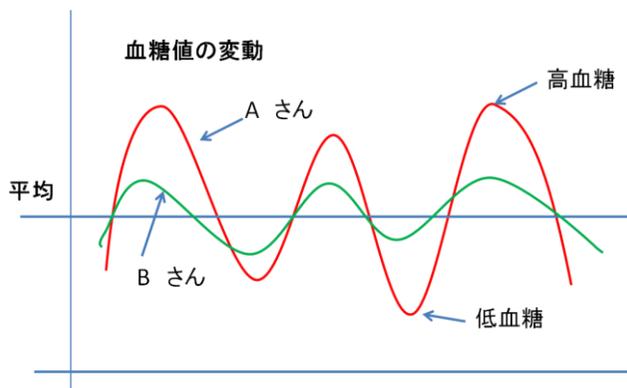
HbA1c(グリコヘモグロビン)は、血中のブドウ糖が、赤血球にあるヘモグロビンという酸素を運ぶたんぱく質に固く結びついたもので、その割合が何パーセントあるかで表します。赤血球の寿命は約 120 日とされているので、HbA1c が表すのは、最近の血糖値よりも、むしろ、1-2カ月の平均点と考えた方がよいでしょう。

☆血糖コントロールの指標

コントロール状態	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (%)	<5.8	5.8 ~ 6.5	6.5 ~ 7.0	7.0 ~ 8.0	>8.0
空腹時血糖(mg/dl)	~110	110 ~ 130	130~160		>160
食後2時間血糖	~140	140 ~ 180	180~220		>220

2. 良質な HbA1c とは

下の図を見てください。A さんの血糖値(赤線)は激しく上下し、食後は高血糖に、そして食間には低血糖になっています。これに対して B さんは(緑線)血糖の変動が少なく、いつも安定しています。A さん、B さんの血糖コントロールを比べると、B さんのほうがずっといいのは明らかです。A さんのようなタイプは動脈硬化症を起こ



しやすく、脳卒中や心筋梗塞が多いのです。しかし、二人の血糖の平均は同じ位で、HbA1c も似たような値になります。同じ HbA1c でもこのように、質の違いがあります。良質な HbA1c を目指しましょう。

3. 食後高血糖を知る検査

食後高血糖を反映する検査に『1,5AG』があります。

1.5AG 値	2	6	10	14
	極めて不良	不良	良好	優良
食後血糖	320	240	170	140未満

血糖値が170を超えて尿糖が出始めると、1,5AG 値は

低下します。HbA1c 値と比較してみましょう。

4. 血糖測定をしてみましょう。

血糖の変動を知るには、なんといっても血糖測定が一番の近道です。食前と食後 1-2 時間を測定し比較してみましょう。いろいろなものを食べてみて、血糖の変化を見るもの良いですね。粗食と思って食べた冷そうめんが、ビーフステーキより高血糖になるのに気付いて、びっくりする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。自己血糖測定はだれでも簡単にできます。

5. 血糖の変動を減らすには。

1. **食事療法をしっかりと行いましょう。**砂糖などの単純な糖質は血糖を急激に上昇させます。ラーメンとごはんなど炭水化物を重ねて食べる、デザートにお菓子を食べるなども血糖が上がりやすいパターンです。野菜をたくさん食べると、血糖の上昇が緩やかになります。

2. **運動も定期的に取り入れましょう。**運動中だけでなく、増えた筋肉が血糖をあげりにくくしてくれます。

3. **使用中の薬の特徴をよく知って、安定した効果を生むよう工夫しましょう。**



食後血糖を改善することに優れた薬もあります。主治医と相談してみましょう。 内科 柳澤