

11月14日は、「世界糖尿病デー」

知っていますか？ HbA1c

ヘモグロビンエーワンシー

健康診査や人間ドックなどの血液検査に、『HbA1c』という項目があります。これは、自分自身の血糖状態を知る重要な数値の一つです。

『HbA1c』は優れたもの

糖尿病とは、慢性的に血糖（血液中のブドウ糖濃度）が高い状態が続いていることです。血糖が高い状態を放っておくと、血管が傷つき、もろくなり、目や腎臓、神経に障害がおき、重大な合併症を引き起こします。

糖尿病の検査といえば、血糖値検査を思い浮かべるかもしれませんが、これは、血液検査をした時点での血液中に含まれる糖の状態を指し、食事や運動の影響を受け、時間で変化します。しかし『HbA1c』は、食事などの影響を受けず、過去1〜2カ月の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断にも使われる優れたものです。

ヘモグロビンは、血液中に存在する赤血球に含まれている蛋白質で、全身に酸素を送る役割があります。赤血球の寿命はおよそ120日で、赤血球はこの間体内を巡り、ヘモグロビンは血液中のブドウ糖と少しずつ結合し、『HbA1c』

になります。つまり、余っているブドウ糖が多ければ多いほど『HbA1c』が多くなります。

『HbA1c』は5.7以下がいい？

日本では、『HbA1c (JDS)』を使っていますが、昨年から国際標準化された『HbA1c (NGSP)』を使うことになりました。これまでの『HbA1c (JDS)』の値に0.4%を足すとHbA1c (NGSP)の値になります。

40歳以上の人が受ける特定健診では、以下の基準で判定を行っています。『HbA1c (NGSP)』が6.0〜6.4%の場合は、「糖尿病の可能性が否定できない人(糖尿病予備群)」、6.5%以上の場合には、「糖尿病が強く疑われる人」といわれています。また、糖尿病の人も糖尿病の合併症を予防するためには、7.0%未満に抑える必要があります。

JDS + 0.4% = NGSP
(例) JDS 5.0% → NGSP 5.4%

【40歳以上の人が受ける特定健診での基準】

HbA1c (NGSP)	判定基準
5.5%以下	基準範囲内
5.6~6.4%	保健指導判定値
6.5%以上	受診勧奨判定値

※実際の特定保健指導対象者は、メタボリックシンドロームの判定に基づき対象者を選定し、腹囲(男性85センチメートル以上、女性90センチメートル以上)+リスク項目(血糖・脂質・血圧が保健指導判定値)が1つ以上該当している人

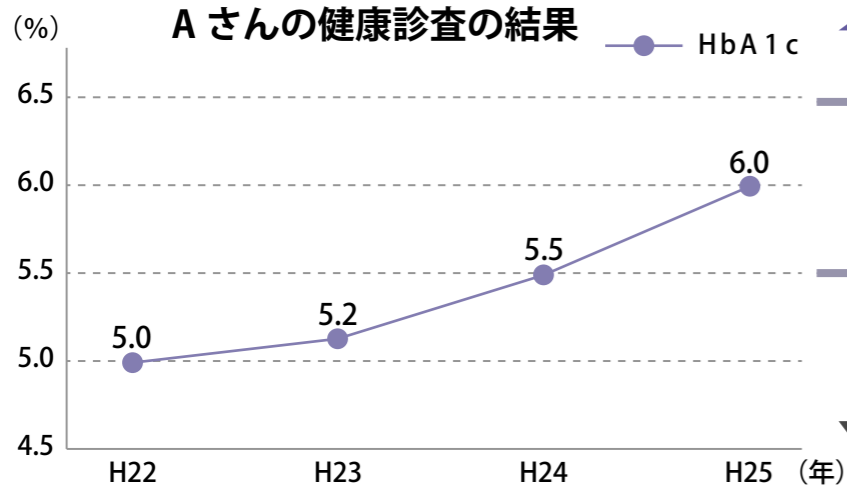


健診結果から『HbA1c』の変化を見てもみましょう

あなたがこれまでに受けた、健康診査や人間ドックの『HbA1c』は、どのくらいですか？『HbA1c』が基準範囲内であっても、年々数値が増加している場合は注意が必要です。Aさんの健康診査の結果を例に、見てみましょう。

Aさんは、平成22〜24年のHbA1cが基準範囲内でした。しかし、下のグラフを見ると、毎年HbA1cが上昇していることがわかります。徐々に値が上昇した結果、平成25年度には6.0%となり、「糖尿病の可能性が否定できない(糖尿病予備群)」状態になっています。

このように、そのときの健康診査の結果は問題がなくても、経年で見たときには、異常値に近づいていることがあります。これまでに受けた健康診査の結果を並べて、『HbA1c』が上昇していないか確認してみましょう。『HbA1c』が異常値であれば、糖尿病について詳しく調べる必要があります。



特定健診の基準では…

- 要医療**
すぐに病院を受診し、詳しい検査を受けましょう。
- 保健指導対象**
保健師や栄養士と一緒に生活習慣を見直し、糖尿病を予防しましょう。
- 基準範囲内**
引き続き毎年健康診査を受け、体の状態をチェックし、生活習慣を見直す機会にしましょう。

糖尿病患者は増えています

平成24年に行われた国民健康・栄養調査では、「糖尿病が強く疑われる人」は約950万人のほり、過去最多になりました。また、「糖尿病の可能性を否定できない人(糖尿病予備群)」は、約1100万人といわれています。「糖尿病が強く疑われる人」のうち、「治療を受けている人」は、男性65.9%、女性64.3%で男女とも30%以上の人が治療を受けていないこととなります。

糖尿病になると治すことは難しいですが、生活習慣を見直し、改善することで、糖尿病の発症や悪化を予防することはできます。年に1回は健康診査を受け、現在の健康状態を確認し、生活習慣を見直す機会にしましょう。

生活習慣病相談・栄養相談

市では、生活習慣病相談・栄養相談を実施しています。「血糖値が気になる」「食事を見直したい」など、ご相談ください。詳しくは、さわやか健康だよりや、げんき予報(広報くさつ毎月15日号)をご覧ください。

みんなでトーク(出前講座) 『糖尿病 なんともないと 見すこすな』 草津市糖尿病対策

市の糖尿病の現状や対策について、職員が出向き、説明します。糖尿病予防について一緒に考えてみませんか。