

自分自身の血糖値・HbA1cの数値をご存じでしょうか？

健康診断の血液検査ではほとんどの場合、空腹時の血糖値を測定することが一般的で絶食10時間後の採血を行います。空腹時血糖値80～99mg/dlが基準値となっており、健康診断を受けた結果空腹時血糖が基準値以内だったため、自分は糖尿病ではないと安心されている方もいらっしゃるかと思います。しかし空腹時血糖のみで糖尿病か否かの判断をするのは早計です。

糖尿病とは血液の中に糖が沈滞した状態です。本来は食事を行い血糖値が上がると、インスリンというホルモンが糖をエネルギーに変換し速やかに血糖値は下がります。しかし諸々の原因でインスリンが効きにくい状態になると糖をエネルギーに変換できず、血液の中に貯蓄されてしまいます。インスリンが効きにくくなりつつある人は絶食10時間後の空腹時血糖は基準値以内であっても、食後血糖値の高い状態が長時間持続します。これを「食後高血糖」呼び、糖尿病予備軍に該当します。

空腹時血糖では食後高血糖を把握することが出来ません。そこでHbA1cという項目を測定することが求められます。HbA1cは直近一か月～二か月の血糖値の平均を反映する項目で空腹時血糖値が正常であっても、HbA1cの数値が高ければ食後高血糖を疑うことができます。健康診断の項目にHbA1cが入っていないのであれば、一度かかりつけ医に相談して検査してみることをお勧めします。

一般的な成人、特に若年層の方は糖尿病という病気についてぼんやりとは知っていても、自身が糖尿病を患っている、あるいはその予備軍であると具体的な検査数値でもって把握している人は少ないのではないかと思います。糖尿病は飽食の現代における身近な病気ではありますが、その合併症は重く平穏な日常生活を脅かす恐ろしい病気です。

この度の啓発活動をきっかけに多くの方が自身の健康を顧みて、検査数値により関心を持って頂ければ幸いです。



神奈川県臨床検査技師会
西湘地区代表 脇坂 佑紀