

## 所長の部屋



### 所長の健康アドバイス

健診で高血糖と言われたら

[2019年2月]

健診結果のうち血圧、脂質、血糖値の3項目は特に大切と書いてきました。今回は3番目の血糖値と、ついでにHbA1cについて説明します。

健診で血糖値が高かった場合は、まず空腹時の採血だったかを確認してください。食後や、ジュースなどカロリーのある飲み物を飲むと、誰でも血糖値が上がります。特に食後1~2時間が最も血糖値が高くなります（それでも200以上になるのは問題です）。空腹時血糖 $\geq 126$ mg/dlの場合は糖尿病の可能性があります。

次はHbA1cです。ヘモグロビンエーワンシーと読みます。赤血球中のヘモグロビンと糖が結合したもので、最近1~2ヶ月間の血糖値を反映します。HbA1c $\geq 6.5\%$ の場合は糖尿病の可能性があります。HbA1cは糖尿病の患者さんの治療指標としても大切です。糖尿病と診断されても、食事や運動の改善で、または内服薬やインスリン注射により、HbA1cが低下するからです。私は糖尿病患者さんに、HbA1cが6以下なら「優」、7以下なら「良」、8以下なら「可」、8を越える場合は「不可」と言っています。

糖尿病の診断基準は、空腹時血糖 $\geq 126$  mg/dl かつ HbA1c $\geq 6.5\%$ です。糖尿病を放置すると、脳卒中・心筋梗塞や腎臓病など、様々な病気が進行します。どちらかが高値の場合は早急に受診しましょう。

乙訓保健所長 時田 和彦

山城南保健所ホームページ

<http://www.pref.kyoto.jp/yamashiro/ho-minami/>

「ひとこと健康アドバイス」 バックナンバー

H27.11~H28.6 健康寿命を延ばす（メタボリック症候群についての話）

H28.7~H29.3 がんを防ぐ（食道癌、胃癌、大腸癌の話）

H29.4~H29.6 医者のお話（病院救急室の話）

H29.7~H30.5 健康診断結果への対応（検診で異常値が出たときの話）