

# 糖尿病通信



臨床検査室  
検査技師 高岡欣也

## ★ 今回のテーマ ★

今回は、糖尿病の早期発見や、診断の際に大切な検査項目である「血糖値」と「HbA1c」について説明させていただきます。健康診断でもよく目にする項目ですが、測定する意味をご存知ですか？知っている却不知道とでは、検査データの見え方が変わってくると思いますので、ぜひ一読ください。

また、ご自身の検査データが今回表記している基準範囲内では無いからといって、糖尿病と診断されるわけではありません。受診されている主治医の先生へご相談ください。

## 血糖値とHbA1cについて

糖尿病とは「血液中のブドウ糖濃度が高い状態、高血糖が慢性的に続く疾患」です。そのため、早期発見や診断には血糖値が重要です。しかし、ひとえに**血糖値**といえども採血のタイミングや条件により意味合いが異なります。

糖尿病の診断に係る**血糖値の種類**は以下の通りです。

### ● **早朝空腹時血糖値**

- ・10時間以上絶食した後の血糖であり、夕食後は絶食にして朝食前に測定します。

### ● **随時血糖値**

- ・空腹時以外のタイミングで採血され、時間を決めず血糖を測定します。

糖尿病が疑われる場合には、血糖値以外に**HbA1c**、**経口ブドウ糖負荷試験 (OGTT)** も測定されます。

### ● **HbA1c**

- ・採血時から過去1~2ヶ月の平均血糖値を反映することから、血糖コントロールの指標として用いられます。
- ・基準範囲：4.9~6.0(%)

### ● **経口ブドウ糖負荷試験 (OGTT)**

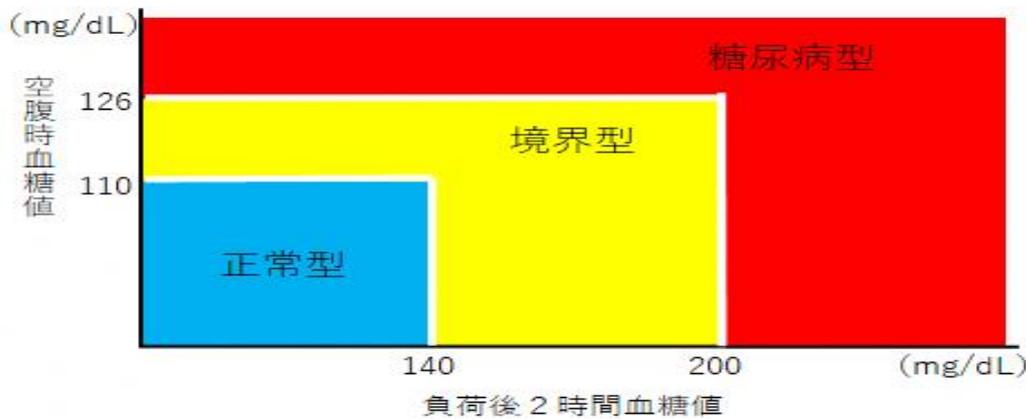
- ・糖尿病の診断（正常型、境界型、糖尿病型）のための検査です。
- ・早朝空腹時の状態で検査溶液を飲み、糖負荷後2時間経過した血糖を測定します。

#### 【引用文献】

文献)日本糖尿病療指導士認定機構(編・著) 糖尿病療養指導ガイドブック2020



検査項目の空腹時血糖値、負荷後2時間血糖値から**正常型**、**境界型**、**糖尿病型**に分類されます。



## ● 正常型

- ・空腹時血糖値：110 (mg/dL)未満、および負荷後2時間血糖値：140 (mg/dL)未満

## ● 境界型

- ・空腹時血糖値：110～125 (mg/dL)、および負荷後2時間血糖値：140～199 (mg/dL)
- ・生活習慣の改善と定期的な検査が勧められます。

## ● 糖尿病型

- ・空腹時血糖値：126 (mg/dL)以上、または負荷後2時間血糖値：200 (mg/dL)以上
- ・糖尿病と診断されるわけではありません。医師の指示に従い、治療して下さい。



【引用文献】

文献)日本糖尿病学会(編・著) 糖尿病治療ガイド2020-2021.文光堂, 東京, p,28, 2020, 改変

## 3Minutes Exercise ~3分間でキラリボディになろう~

**3分間エクササイズ**もこれにて終了！  
全部で11種類の運動を毎日続けていくことで、筋の質を上げて、インスリン抵抗性の改善に繋がります。



まだまだ寒い日が続きますが、体調はいかがでしょうか？今回は殿部や太ももなど、「立つ・歩く」の基盤となる部位のトレーニングです♪

### 【スクワット】

- ①つま先を外向きに脚を出来るだけ広く立ちます。
- ②腰かももに手を置いて、まっすぐ腰を下におろします。
- ③腰の低い位置で10回上下します。

**Point!** 腰を落とす時に息を吐くようにしましょう



### 【もも上げ】

- ①片手を壁につくか腰におく
- ②右の太ももを10回、テンポよく腰の高さまでしっかりと挙げる
- ③10回目は腿を挙げた姿勢で10秒保ちます
- ④左右交互に2～3セットしましょう。

