

今回は糖尿病とHbA1cのお話です。

血糖とHbA1c

食事により、消化管から血液に吸収された糖分のことを**血糖(グルコース)**と
いいます。血糖は、**インスリン**というホルモンの働きにより、筋肉などでエネ
ルギーとして消費されたり、肝臓でグリコーゲンに変えられたりして貯蔵され
ます。健康な状態ならば、血糖はインスリンによって血液中で濃度が一定に
保たれる仕組みになっています。



後述する糖尿病の検査では、血糖だけでなく**HbA1c**という検査を行いま
す。HbA1cは、赤血球の中で酸素を運搬する役目をもつ**ヘモグロビン(Hb)**
に糖が結合したもので、どれくらいのヘモグロビンがHbA1cに変化したかを
調べます。血糖が高い状態が続くとHbA1cの割合も高くなります。

糖尿病と合併症

暴飲暴食・インスリンが出にくい・インスリンのはたらきが悪い、などの理由で血糖濃度が異
常に高くなる病気のことを**糖尿病**といます。血液検査をしたとき、**早朝空腹時の血糖値が**
126mg/dl以上であるか、**食後や随時の血糖値が 200mg/dl以上**あり、HbA1cが**6.5%以上**ある
と糖尿病が疑われます。現在、日本には約700万人の糖尿病患者がいると言われています。

一般的に、糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病があり、生活習慣病と言われているのは2
型糖尿病の方です。1型糖尿病はインスリンが出にくい症状が主で、2型糖尿病はインスリンの
はたらきが悪いという症状が主なものです。

糖尿病で怖いのは、血糖のコントロールができなくなるだけでなく、それが原因で
発生する合併症です。血糖が高い状態が続くと微小な血管が傷つきやすくなり、色々な病気を
ひきおこすのです。糖尿病性腎症(腎不全)、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害、狭心
症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、昏睡などが起こる可能性が高くなります。

血糖のコントロール

このような合併症を少しでも起こりにくくするためには、食事や生活に気をつけて血糖をコン
トロールしなければなりません。そのため、糖尿病のときには、定期的に血液検査で血糖値や
HbA1cを調べる必要があります。

血糖は食事などの影響を受けやすく、早朝空腹時でないと比較できません。また、数日の
食生活でも大きく変わってしまいます。HbA1cは、採血した日から1~2ヶ月前からの血糖状態
を平均して反映しています。ですから、食後でもいつでも検査することが出来ます。

抗精神薬とのかかわり

新しい抗精神薬の中には、**糖尿病を一時的に悪化させるもの**もあります。そのため、お薬を
処方する前に、念のため糖尿病の検査をする場合があります。

食事のとり過ぎ、運動不足にならないような生活習慣をこころがける事がなによりの予防策で
す。糖尿病のことで何か気になることがあれば、お気軽に医師にご相談ください。

(今号担当:臨床検査技師 角田)