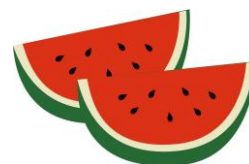




訪問看護新聞 7月



発行: グレース訪問看護ステーション横浜

皆様 こんにちは。梅雨空の中、皆様いかがお過ごしでしょうか？ いよいよ夏本番がやってきます。夏は暑さのために食欲が落ちて痩せる傾向があります。一方、最近では冷房の効いた室内でアイスクリームや果物、清涼飲料水の摂取が増え「夏太り」という言葉も生まれています。夏こそ高血糖になるのを予防しましょう。日本人の国民病ともいわれている糖尿病の予防や悪化・合併症予防のために糖尿病の検査についてお話ししたいと思います。

糖尿病とは

食事をすると血液中の糖分（血糖）が上昇します。運動や生活の中で消費されインスリンというホルモンがコントロールをしてくれます。そのバランスが崩れて、血糖が上がってしまった状態が糖尿病です。

診断基準

空腹時血糖値 ≥ 126 mg/dℓ
任意時間の血糖値 ≥ 200 mg/dℓ
HbA1c (JDS 値) $\geq 6.1\%$

糖尿病の検査

★血糖

採血した時の血液の状態がわかります。血糖値は食事や運動の影響を受けて毎分変化します。

★グリコアルブミン (GA)

採血の1か月前（特に直近の2週間前）から採決までの平均血糖値がわかります。

★ヘモグロビンA1c (HbA1c)

採血の2か月前から採決までの平均血糖値がわかります。

?



Q グリコアルブミンやHbA1cって何ですか？

A 血液中のアルブミンに糖がついたものをグリコアルブミン、ヘモグロビンに糖がついたものをHbA1cと言います。どちらも血糖値が低い状態が続けば低下し、高い状態が続けば上昇します。

Q グリコアルブミンって初めて聞くけど、測ると何がいの？

A HbA1c はゆっくり変化します。一方、グリコアルブミンは治療や変化をより早く示してくれます。また、食事に左右されないのので、いつでも糖尿病の検査ができます。グリコアルブミン (GA) は献血時の血液検査項目にもあり、糖尿病の早期発見や治療に繋がるといわれています。

皆さんも、献血をしたときにはご自分のグリコアルブミンを確認してみてくださいね



参考資料

- ① 柏戸病院 糖尿病通信, <http://www.kashiwado.com>,
- ② 大阪がん循環器病予防センター, <http://www.osaka-ganjun.jp>,
- ③ 旭化成ファーマ株式会社, <https://www.asahi-kasei.co.jp>