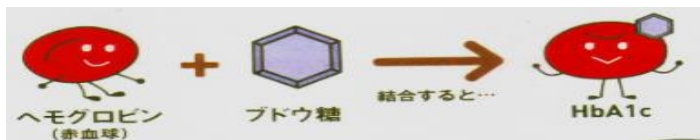




初雪の便りも聞こえる今日このごろですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？健康診断でも見かける「HbA1c」という検査項目があります。これは、糖尿病患者さんや詳しい方なら知っているかもしれませんが、しかし、糖尿病についてあまりわからない方は、何を表しているのかわからないと思います。「HbA1c」は、血糖値を知る上でとても重要な検査です。今回は、「HbA1c」についてお話したいと思います。

## HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) とは

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン (Hb) というたんぱく質にブドウ糖が結合したものです。



ヘモグロビンは、赤血球内にあるたんぱく質のひとつで血液が赤いのはおもにヘモグロビンの赤い色素によるものです。体中の細胞に酸素を運搬する働きを持ち、赤血球中のヘモグロビンの量が減ると、身体の細胞に酸素が不足して貧血をおこします。赤血球の寿命は、120日と言われており、その間、ヘモグロビンは少しずつ血管内のブドウ糖と結びついていき離れる事はありません。HbA1cの値は、赤血球の寿命の半分にあたる約2ヶ月間の血糖値の平均を反映します。

## 血糖値と HbA1c の違いは？

検査項目	空腹時血糖	HbA1c
何がわかる検査なの？	血液の中に糖がどのくらいあるかを調べる。 <b>採血をした瞬間の血糖の状態が分かる。</b>	血液のなかのヘモグロビンのうち、糖と結合しているものを調べる。 <b>採血の時点から過去1~2か月間の血糖の状態が分かる。</b>
注意点	採血前に食事をすると高めの値になってしまう。	普段の食事量にばらつき（夜にたくさん食べたり朝食を抜くなど）があると値が上がりやすい。
基準値	70~109 mg/dℓ	4.6~6.2%

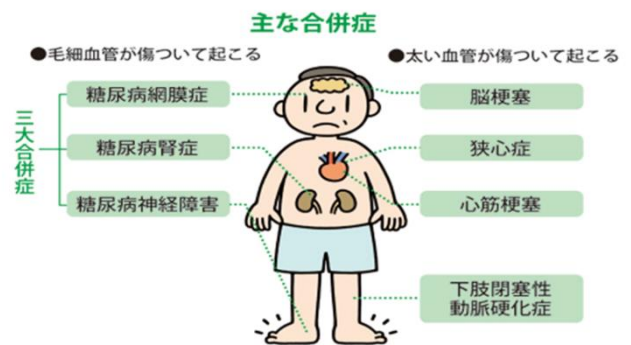
## ※糖尿病患者さんのための HbA1c のコントロール目標

	コントロール目標値		
HbA1c (%)	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

※治療目標は、年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

## HbA1c が高くなるとどうなるの？

HbA1c 値が高いということは、血糖値が高い状態が少なくても2ヶ月は続いているということです。血糖コントロールが正常に行われていない期間が長くなるほどインスリン分泌機能が低下したり、インスリンがうまく働かなくなり、その結果糖尿病を発症させたり、悪化させる要因になります。また、体のいろいろな部分に障害が出てきます。この障害を「合併症」といいます。このような合併症を引き起こさないためにも、定期的に HbA1c を検査して、早い段階から適切な対応をしていくことが重要です。



## HbA1c 値が高いのはなぜ？

HbA1c 値が高くなる原因は、血液中にブドウ糖がたくさんあり余っているからです。

- ・甘いものを好きなだけ食べている。
- ・炭水化物ばかり食べている。
- ・運動をしない。
- ・不規則な食生活をしている。



このような生活をしていませんか？

日常生活の中に適度な運動を取り入れることと、高血糖にならないための食生活を心がけることが大切です。