

血糖値が気になる方へ

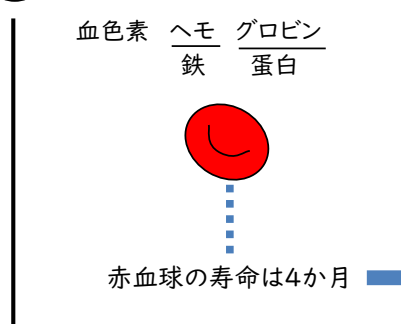
ヘモグロビンA1cは…

血糖コントロール状態の最も重要な指標

◎今の生活（食と運動）で血糖値をコントロールできているかを確認する指標です。

◎糖尿病の診断に用いられます。

① ヘモグロビンは赤血球の成分



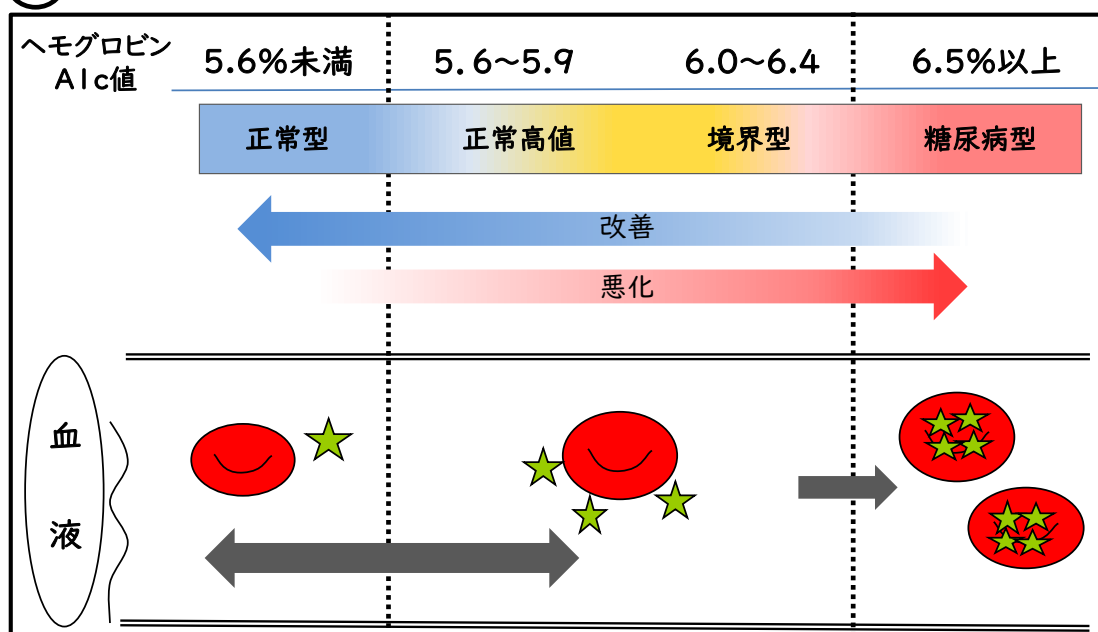
② ヘモグロビンA1c

ヘモグロビンに糖がくっついた糖化ヘモグロビン



時間で変化する血糖と違い、
過去約2か月の平均血糖値を反映

③ 自分の値が当てはまるところに○をしましょう



☆くっついていても
糖が消費されると
血糖値が下がる

高血糖が続いて、
強くくっつくと、血糖が
下がっても結合したまま

ヘモグロビンA1cが平均値を正しく反映しない場合

<ヘモグロビンA1cが低め>

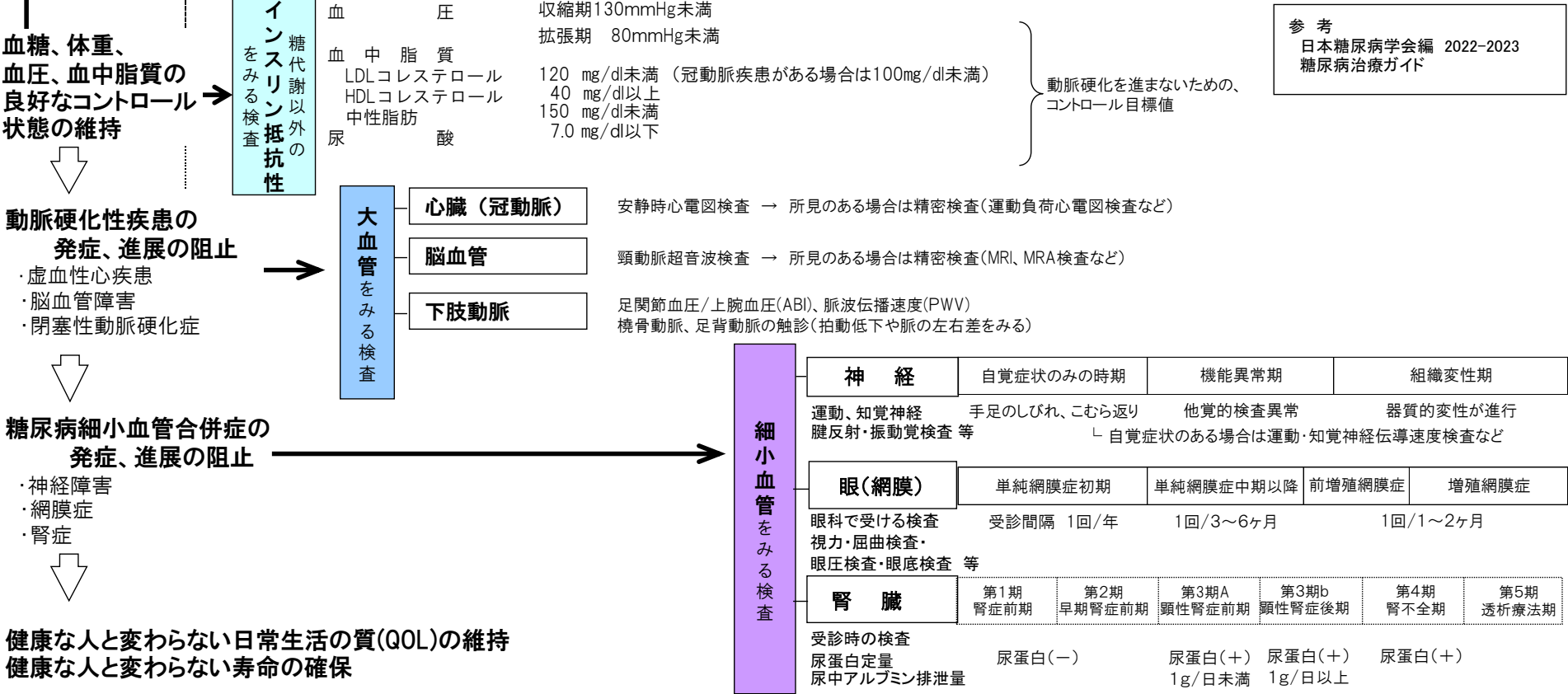
- ・急激に発症・増悪した糖尿病
- ・鉄欠乏性貧血の回復期
- ・溶血（赤血球寿命↓）
- ・エリスロポエチンで治療中の腎症貧血
- ・肝硬変
- ・透析

※ 貧血の場合はヘモグロビンA1cに反映するので注意する

参考：糖尿病治療ガイド2022-2023

私は糖尿病のどの段階にいるのか、そして次の段階に進まないための検査は何か

		正常領域	正常高値	境界領域	糖尿病領域		
糖代謝に	グリコヘモグロビン HbA1c % (JDS値)	～5.5% (～5.1%)	5.6～5.8% (5.2～5.4%)	5.9～6.4% 6.5%以上は糖尿病の可能性が高い (5.5～6.0%) (6.1%以上は糖尿病の可能性が高い)	6.5～7.3% (6.1～6.9%)	7.4%以上 (7%以上)	注)過去に一度でも糖尿病型と診断された場合、値が正常に改善されても糖尿病扱いとする。
	血 糖 mg/dl	(空腹時)～99 (2時間値)～139	100～109	110～125 140～199	126以上 200以上		
	尿 糖	(－)		(±)	(＋)	尿糖(2＋) 尿糖(3＋)	
			└ 75グラム経口ブドウ糖負荷試験 (インスリン分泌能とインスリン抵抗性の有無をみる) 将来の糖尿病発症、動脈硬化発症リスクが高いため 他のリスク(家族歴、肥満、高血圧、脂質異常など)の有無をみて実施				



健診結果の変化をみて HbA1cが上がる要因はタイプによって違います

①健診結果を確認しましょう	BMI		HbA1c	%
---------------	-----	--	-------	---

②自分のタイプは？

Aタイプ	Bタイプ	Cタイプ
体重が増えていっても、HbA1cがギリギリまで上がらないタイプ	体重が増えてくるとHbA1cが上がるタイプ	体重が増えなくても、早くからHbA1cが上がるタイプ

③ 日常的に食べるものがありますか？

☐ ウインナー	☐ ベーコン	☐ 肉類	☐ 菓子パン	☐ 惣菜パン	☐ パスタ	☐ 寿司	☐ シリアル+果物	
			☐ ピザ			☐ 酢飲料	☐ 炭酸飲料	☐ ゼリー飲料
			☐ 餃子			☐ スポーツ飲料		
			☐ スナック菓子	☐ アイスcream		☐ 果物	☐ あんこ菓子	
			☐ チョコレート	☐ フラッペ (クリーム入り)				

お肉の白い部分は中性脂肪

脂質中心 脂質 + 糖質 糖質中心

④ 体の中で

インスリンの 仕事

脂肪●はインスリンが無くても脂肪細胞に入る

脂肪🟡はインスリンが無くても脂肪細胞に入る
糖🟡を細胞にしまうために
インスリン🟡が一気にたくさん必要

糖★を細胞にしまう(血糖値を下げる)ために
インスリン△イが一気にたくさん必要

脂肪と糖の
ゆくえ

血液

インスリンが
無くても入る

脂肪細胞

悪玉サイトカイン

血液

インスリンが無くて入る

脂肪細胞

筋肉

肝臓

血液

脂肪細胞

筋肉

肝臓

すい臓の力

インスリンが効きにくくなる
↓
インスリンをたくさん出す
↓
すい臓が力尽きると、インスリンが出せなくなる

インスリンが出てくるのが遅くなる
+
体重が増える(脂肪細胞が大きくなる)と
インスリンが効きにくくなる

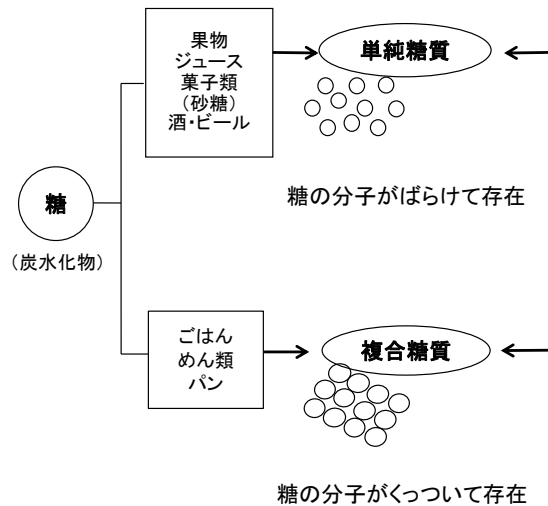
インスリンが出てくるのが遅い
出せるインスリンの量が少ない

日本人は欧米人と比べて身長が低いため、臓器をしまうスペースが少ない → すい臓が大きくなれない

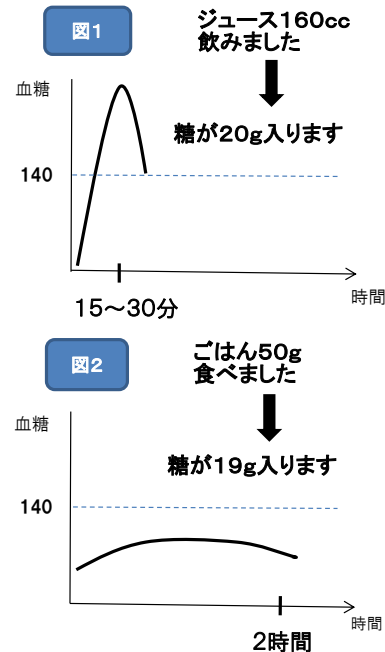
糖(炭水化物)が入ってきた時のインスリンの仕事

A 糖のタイプの違い

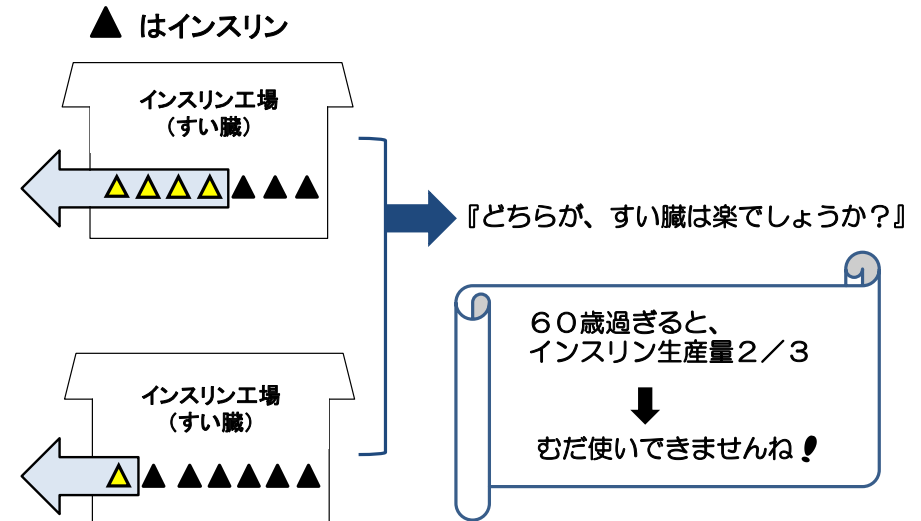
『甘いものを食べると疲れがとれるのは？』
『糖尿病の人がいつもアメを持っているのは？』



B 糖が入りました



C インスリンの仕事



『でも私は、甘い物をあまり食べないけど・・・』

