

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成29年6月発行

第179号



## ● 住民健診後の糖尿病対策 ～かかりつけ医をコンパスに～

新潟県立十日町病院 内科医長 齋藤 悠 先生

健診での糖尿病関連の検査に空腹時血糖とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシーと読みます）があります。

空腹時血糖は文字通り空腹の際に血管内にどれだけ糖分があるのかを調べる検査です。HbA1cは1～2か月前の血糖値の平均値がわかります。基準値よりも高ければ、健診をうける1～2か月前のあなたの血糖値が高かったことを意味します。

空腹時血糖の正常値は71～109 mg/dl（健診の場合、さらに厳しく100 mg/dl以下とされることが多いです）であり、126 mg/dl以上であれば糖尿病が疑われます。それでは、110～125 mg/dlであった場合はどうするかということになりますが、この場合、正常であること、糖尿病であること、その中間（境界型糖尿病）の3パターンが考えられます。

HbA1cも同様に、正常値は5.5%以下、6.5%以上であれば糖尿病が疑われ、その間は同じく3パターンが考えられます。

空腹時血糖とHbA1cの2つを測定することによって、糖尿病の可能性のある患者さんをより効率よく発見することができます。

健診で空腹時血糖もしくはHbA1cが高値であった場合、健診結果を持って必ずかかりつけ医を受診してください。糖尿病が否定できない場合、次に行う検査はブドウ糖負荷試験と言って、一定量の砂糖水を飲んで血糖値の推移をみます。その結果で、最終的に正常、境界型糖尿病、糖尿病を判定します。

仮に糖尿病と診断されてもいきなり薬物治療となるケースは多くなく、まず食事・運動療法から開始となります。

境界型糖尿病とされた場合、糖尿病ではなかったと考えるよりも正常ではなかったと考えていただいた方が賢明と思います。境界型糖尿病は、耐糖能異常や糖尿病予備軍ともよばれています。「糖尿病の気がする」と漠然と考えがちですが、数年間で半数以上が糖尿病になるという報告もあります。かかりつけ医と相談し、実際に食事・運動療法を行いつつ経過観察期間を決めてもらうのが望ましいと考えます。

肺癌検診や胃癌検診で異常が指摘された方が不安になってすぐ受診されるのはよくありますが、糖尿病を指摘されても症状がないからといって数年間放置される方も残念ながら多くいらっしゃ

います。

糖尿病も癌と同じで、早期発見・早期治療が肝心です。早めに治療を開始すれば、治療も簡単ですし、結果的に医療費も格段に安く済みます。糖尿病の代表的な症状としては、口渇・多尿・倦怠感がありますが、かなり進行しないと出現しません。

糖尿病治療の目的は、合併症を防ぐことです。3大合併症として、神経障害、網膜症、腎障害が言われていますが、血管があるところ、つまり全身に障害を起こします。脳卒中・心筋梗塞の危険性を上昇させますし、歯周病・認知症との関連もわかってきました。

糖尿病は正しく恐れることが大事です。あきらめて放置している方もたまにいらっしゃいますが、解決の糸口は必ずあります。お気軽にかかりつけ医に相談してください。方位磁針（コンパス）となって、正しい方向に導いてくれるはずですよ。

