

糖尿病通信

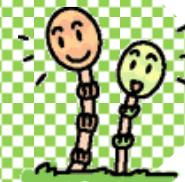
2015年3月号 (NO. 6)

発行元

滋賀県甲賀保健所

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

TEL 0748-63-6147



こんにちは
臨床検査技師です

知っておこう！糖尿病の検査

今、日本国民の5人に1人、40歳以上では3人に1人が糖尿病や糖尿病予備群といわれています。糖尿病は自覚症状がほとんどなく、なかなか気づきにくい病気ですが、健康診断や特定健診などで発見できます。

血糖、HbA1cから糖尿病かどうかわかります。
また、眼底写真は糖尿病合併症のうち、10年で半数近くに発症するとされる網膜症を発見できます。

これで血糖値がわかるんだなあ。
どれくらいかな



血糖は膵臓で作られたインスリンの働きが不足すると高くなります。正常値は70~110mg/dlです。

グリコヘモグロビン(HbA1c)は過去1~2か月の血糖状態を表します。HbA1cが高ければ、その時点の血糖値が正常だとしても、過去1~2か月間は血糖値が高い状態が続いていたこととなります。

検査の結果から糖尿病が疑われる場合、ブドウ糖負荷試験(OGTT)を行います。これは、75gのブドウ糖を飲んで採血し、血糖値の変動から糖尿病型か正常か、その境界型(予備群)かを調べます。



空腹時血糖が126mg/dl以上または随時血糖が200mg/dl以上、またはブドウ糖負荷試験の血糖2時間値が200mg/dl以上かつHbA1cが6.5%以上なら糖尿病と診断されます。

健康診断や受診時に早期発見し、治療の継続と定期的な検査で合併症の早期発見に努めましょう。これにより正常の人と変わらない生活の質が保てます。



仁生会 甲南病院

臨床検査技師 中井 典子

糖尿病の怖さは合併症にあり！



高血糖を放っておくと、しだいに全身の血管や神経が傷つけられ、糖尿病を発症してから5年~15年たって様々な合併症が現れます。

I. 細い血管で起こる合併症 (3大合併症 し・め・じ)

神経障害の①…神経が傷つき、手足のしびれや痛み、感覚のマヒなどがおこる。

目の症状の②…目の血管が傷つき、視力が低下したり、最悪の場合には失明にいたる。

腎臓障害の③…腎臓の機能が低下し、透析治療にいたることがある。

II. 太い血管でおこる合併症 (動脈硬化)

高血糖が続くと血管が傷つき動脈硬化が進みます。その結果、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞や狭心症などを発症する危険性が高くなります。



日常生活を振り返ってみよう

自分では気づきにくい良くない生活習慣をチェック！

チェックが多いほど糖尿病になりやすいので、改善が必要です。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 太っている | <input type="checkbox"/> 朝食は食べない |
| <input type="checkbox"/> 食べすぎている | <input type="checkbox"/> 栄養ドリンク剤をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む | <input type="checkbox"/> 運動不足である |
| <input type="checkbox"/> おやつは必ず食べる | <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好き | <input type="checkbox"/> 40歳以上である |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅くドカーンと食べる | <input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が上がったことがある |
| <input type="checkbox"/> 食事時間が不規則 | |
| <input type="checkbox"/> 家族や親せきに糖尿病の人がいる | |
| <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類をあまり食べない | (厚生労働省糖尿病ホームページ) |