

# けやき会通信

臨床検査技師 大高めぐみ

けやき会の皆様、明けましておめでとうございます。

臨床検査科の大高と申します。主に血液検査と尿検査を担当しております。時折、採血もしますので皆様にお目にかかったことがあるかもしれません。

さて今回は糖尿病患者さんにとって重要な検査である『HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）』について、お話ししたいと思います。ヘモグロビンA1cは、赤血球のヘモグロビンと血液中の糖が結合した糖化タンパク質で、過去1~2ヶ月前の血糖値を反映します。ヘモグロビンA1cの基準値は一般的に4.6~6.2%とされています。血糖値が高いほど、ヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなり、ヘモグロビンA1cの値も高くなります。ヘモグロビンA1cの値が6.5%以上の場合、糖尿病が強く疑われます。逆に血糖値が低い状態が続くとヘモグロビンに結合するブドウ糖の量は少なくなりヘモグロビンA1cは低くなります。

前述の通りヘモグロビンA1cは過去1~2ヶ月前の血糖値を反映しますので検査当日の食事や運動などの影響は受けません。そのため糖尿病の診断や血糖コントロールの指標として用いられますので定期的な検査は必須です。検査結果は医師と共有し、治療計画を評価または調整します。食事は血糖値に大きな影響を与えます。低GI値食品の選択など内容とタイミングを管理することで血糖値とヘモグロビンA1cをコントロールすることができます。又適度な運動はインスリンの効果を高め血糖値を下げるのに役立ちます。

糖尿病は入院加療や薬物投与のみで完治する病ではなく年齢や生活習慣に大きく依存することから生活改善や気力の向上ができれば病状の改善につながります。是非、けやき会の糖尿病教室を積極的に利用し血糖コントロールを良好な状態に保っていきましょう。

1月は新たな始まりの月であり、健康に対する決意を固める絶好のチャンスです。今年こそ糖尿病と上手につき合い健康な人と変わらない生活を送り続ける為のステップを踏み出しましょう。

2024年が皆様にとって素晴らしい一年となりますように。

これからもどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

