

●健康おおたわら塾● 「糖尿病①」

■相談・問い合わせ 東 1階
健康政策課成人健康係
TEL (23)7601

●増えている糖尿病

糖尿病は慢性的に血糖値が高くなる病気です。高血糖が続くと体内の血管に障害が起き、高血圧や腎臓病、心筋梗塞、脳卒中などの合併症をきたす危険性があります。特に細い動脈は、高血糖によってダメージを受けやすく、動脈硬化になる危険性が高くなります。全国の糖尿病有病者数は10年間で約1.3倍に増えており、人口構成の高齢化に伴って、増加ペースは加速することが予想されています。



●糖尿病の診断基準について

糖尿病診断は、空腹時血糖値126mg/dl以上または食後血糖値200mg/dl以上となると糖尿病と診断されていました。

しかし、血糖値は食事や運動の影響を受けやすく、検査前の一時的な節制をすることで数値が変わってしまい、より適正な診断ができない可能性があります。

そこで注目されたのがHbA1cです。糖尿病診断の補助的な位置づけであったHbA1cを、現在は糖尿病の判定基準に取り入れています。

●HbA1cとは

HbA1cは「ヘモグロビンエーワンシー」と読み、赤血球に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結びついたもので、赤血球の寿命が長いため、過去1～2カ月間の血糖状態を把握できます。

糖尿病の初期段階は食後高血糖から始まります。HbA1cは短期間の血糖の状態ではなく、長期的に見た血糖状態が把握できることで、より適切な判断ができます。

ただし、ヘモグロビンに異常があると正しい血糖状態が把握できない場合もあります。

【平成24年4月から血糖コントロールの指標が新しく変わりました！】



新しいHbA1c (NGSP) 値が6.5%以上の場合は、糖尿病が強く疑われます。

これまで、日本では独自の基準でしたが、平成24年4月1日から世界基準の数値表記に合わせて一斉に引き上げられました。(ただし、今年1年間移行期間としてJDS値で表記される場合もあります。)これまでのものから、およそ0.4%高くなります。以前のHbA1cの数値と比較するときは、0.4%引いて考えてください。

※ただし、大田原市で実施している市民健診では、今年度(24年度)は従来のJDS(日本独自の値)で表示しています。来年度から変更予定です。

【あなたの血糖の状態を確認しましょう！】

～【参照】糖尿病治療ガイド2010～

項目	正常	境界型	糖尿病型
空腹時血糖 (mg/dl)	～99	100～125	126～
HbA1c (JDS) (%)	～5.1	5.2～6.0	6.1～
HbA1c (NGSP) (%)	～5.5	5.6～6.4	6.5～

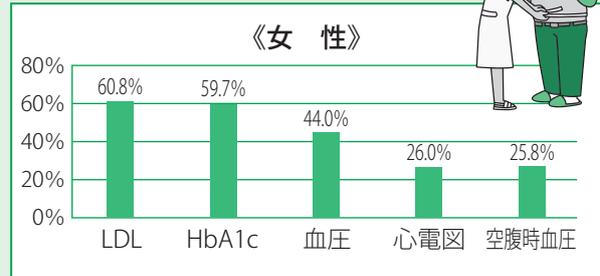
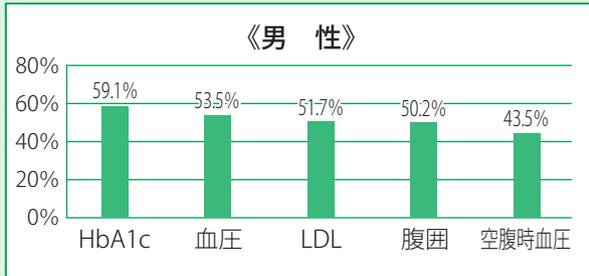
●平成23年度 市民健康診査結果状況

＜大田原市民の血糖の状態(基準値を超えた方)＞

	男性 2952人		女性 3468人		合計 6420人	
空腹時血糖(100～)(mg/dl)	1285	43.5%	896	25.8%	2181	34.0%
HbA1c(5.2～)(mg/dl)	1745	59.1%	2069	59.7%	3814	59.4%

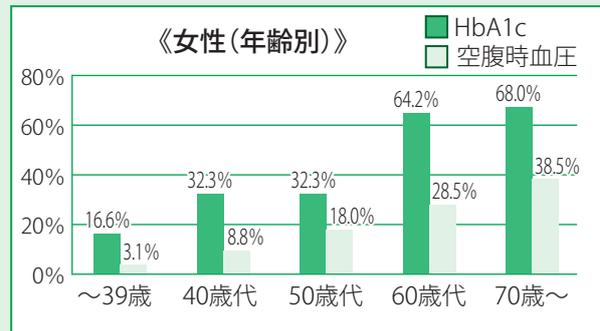
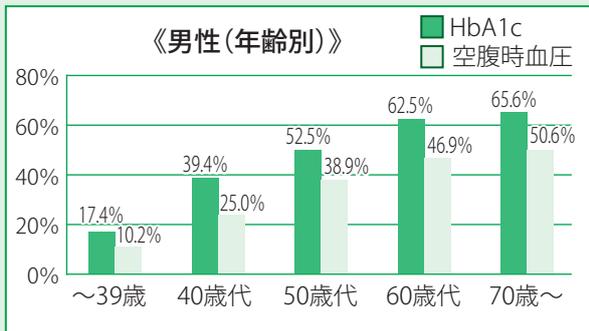
*HbA1cは男女とも高い割合となっています。HbA1cが高いということは、食後の血糖値が慢性的に高いことが考えられます。

＜基準値を超えた検査項目と割合＞



*男性では全体的に基準を超える割合が高く、女性ではLDLコレステロールとHbA1cの割合が高い。男女とも、受診者の約6割はHbA1cの基準を超えています。

＜基準値を超えた検査項目と割合＞



*年齢とともに糖尿病の検査項目が基準値を超えてしまう方が増加しています。糖尿病は年齢とも関係があります。

糖尿病の危険因子は、食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレス、家族歴、耐糖能異常(血糖値の上昇)、加齢などです。これ以外にも高血圧や脂質異常は単独の危険因子で、危険因子の管理や予防が必要です。

糖尿病が増えている原因として、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の悪化が考えられていますので、特に食生活改善や適度な運動が大切になってきます。

次回の健康おたわら塾は「糖尿病合併症の予防(食事と運動)」についてです。

【お詫びと訂正】

広報おたわら 10月1日号 11ページでお知らせした、インフルエンザ予防接種実施医療機関に誤りがありましたので、以下のとおり訂正してお詫び申し上げます。

●実施医療機関が下記のように追加・訂正になります

- ・追加 西田整形外科医院 大田原市元町1-9-18 TEL(20)3100
- ・訂正 (誤) 斎藤内科 → (正) 斎藤内科医院

■問い合わせ 健康政策課感染症予防係 TEL(23)8975