

気になる検査値 知りたい病気

# あなたは「隠れ糖尿病」?



メタボリックシンドロームのようにちょっと血糖値が高い状態でも、自覚症状がないまま動脈硬化は進行していきます。なかでも「食後高血糖」は見逃されやすく、動脈硬化だけでなく様々な危険を招くことがわかってきました。

## 血糖値を知るための検査

血糖値が上昇しても、早期では自覚症状がありません。年1回の特定健診を、糖尿病予防・早期発見に活用しましょう。特定健診では、空腹時血糖またはヘモグロビンA1cのいずれかを調べます。

### 空腹時血糖

特定健診の基準値 100mg/dl未満

#### 検査方法

血糖値は食事によって影響され、食後では高くなるため、最も安定している空腹時に調べます。食後10時間以上経過した状態が理想的ですが、一般的には、朝起きてから何も食べていない状態のときに採血して調べます。

#### わかること

日本糖尿病学会のガイドラインでは110mg/dℓ未満を「正常型」、110mg/dℓ以上126mg/dℓ未満を「境界型」、126mg/dℓ以上を「糖尿病型」としています。「糖尿病型」の人は再検査を受け、糖尿病かどうかを確かめる必要があります。

### ヘモグロビンA1c

特定健診の基準値 5.2%未満

#### 検査方法

ヘモグロビンA1c(HbA1c)とは、赤血球中の「ヘモグロビン」という色素たんぱく質にブドウ糖が結合したものです。血液を採取して、血液中のヘモグロビンの中でHbA1cが占める割合を調べます。HbA1cは食事の影響を受けないので、過去1~3カ月間の血糖値の状態がわかります。

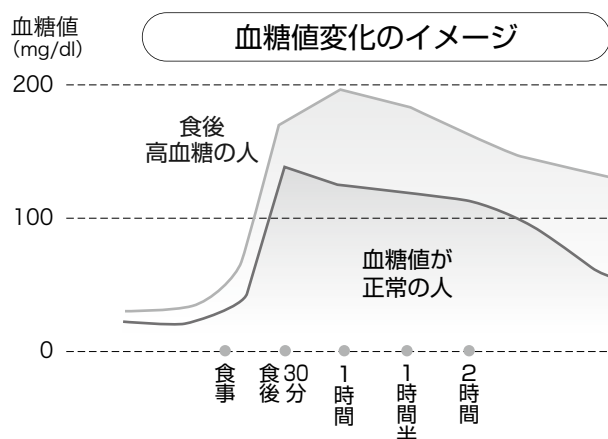
#### わかること

日本糖尿病学会などでは4.3~5.8%を正常値としています。HbA1cが6.1%以上だと糖尿病の疑いが濃厚になるため、再検査を受ける必要があります。HbA1cは糖尿病の患者さんの血糖コントロールの目安としても用いられています。

## 食後高血糖が動脈硬化を招く!

糖尿病の大きな問題は、動脈硬化が進行し、網膜症や腎症、神経障害などの重大な合併症を引き起こすことです。注意したいのは、血糖値がちょっと高い糖尿病予備群の段階でも動脈硬化がどんどん進行していく点です。

食後は誰でも血糖値が上がりますが、糖尿病予



食後2時間の血糖値が140mg/dlを上回る場合を「食後高血糖」といいます

備群の場合、食事で摂った糖を肝臓や筋肉などに取り込むときに働く「インスリン」というホルモンが低下しています(これを「インスリン抵抗性」といいます)。そのため、肝臓や筋肉での糖の利用が悪くなり、食後の血糖値が異常に高くなってしまいます。食後高血糖だけでも、長く続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを起こすリスクも高まるのが、明らかになっています。

### ○ 食後高血糖がもたらす多くのリスク ○

- 脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高める。
- 糖尿病網膜症の発症リスクの上昇と関係する。
- 頸動脈の血管壁が厚くなる(動脈硬化が進む)ことと関係する。
- がんの発症リスクの上昇と関係する。
- 高齢者の認知機能障害と関係する。

## ヘモグロビンA1c (HbA1c) がより重視されてきた!

健診で行われている「空腹時血糖」の検査では、食後高血糖が判定できません。そのため、HbA1cが有用だとされるようになってきました。また、HbA1cは、将来の糖尿病の発症や、脳卒中、心疾患など死亡率の高い病気を予測するのにも役立つことがわかっています。そこで、日本糖尿病学会による糖尿病の診断基準に、HbA1cが取り入れられることになりそうです。

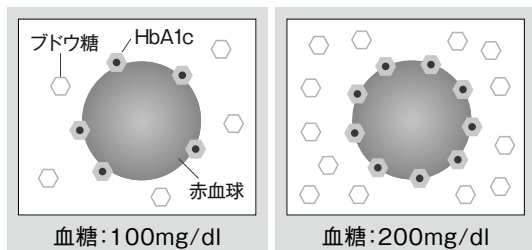
これまで糖尿病の判定には、空腹時血糖値と、別の日に行うブドウ糖負荷後2時間値が用いられていましたが、HbA1c※が採用されることで、1回の検査で診断できることになります。

※現在、多くの国では「A1C」と呼ばれる診断基準が用いられています。これは「A1c」と同じ測定法ですが表記が異なるもので、A1cより約0.4ポイント高め(A1cの6.1%はA1Cでは6.5%)に出ます。

### ○ ブドウ糖負荷後2時間値とは? ○

健診で空腹時血糖値が126mg/dl以上の場合には、「ブドウ糖負荷試験」で詳しく調べます。これは、10時間以上の絶食後にブドウ糖溶液を飲み、その後血糖値がどのように変動するかを調べる検査です。糖尿病の判定では、特に2時間後の血糖値に注目し「ブドウ糖負荷後2時間値」を見ます。

HbA1cのイメージ



血液中にブドウ糖が増えると、それだけ多くのブドウ糖がヘモグロビンと結合するので、その割合を調べれば比較的長期間の血糖値の状態がわかります。

# 糖尿病は、あなたのQOL(生活の質)を低下させる!

糖尿病の発症には、肥満だけでなく「生活習慣の乱れ」全般が関わっています。恐ろしい合併症を防ぐために、正しい知識を身につけましょう。

## メタボだけが糖尿病の原因ではありません!

糖尿病の原因は肥満やメタボだと思われがちですが、日本人の場合、糖尿病を発病した人のうちメタボではない人は約60%。欧米人に比べて日本人は糖尿病になりやすい体質の人が多いのです。両親が糖尿病の場合、その子供は75%以上の確率で、片親が糖尿病でも25%以上の確率で発症するそうです。

では、糖尿病はどのようなきっかけで発病するのでしょうか? 肥満やメタボの場合、脂肪細胞からインスリンの働きを低下させる物質が分泌されることが大きな要因。一方、糖尿病になりやすい体質の人では、食生活の乱れや運動不足、ストレスといった環境要因が加わることで発症します。

## 糖尿病人口は約2,210万人!?

平成19年の国民健康・栄養調査によると、日本には、糖尿病が強く疑われる人が約890万人、糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると約2,210万人もいると推定されています。メタボの人はもちろん、糖尿病になりやすい体質の人は、一度は詳しい検査を受けることをお勧めします。

糖尿病は10年間で16倍に!

平成9年	糖尿病が強く疑われる人	約690万人
	糖尿病の可能性を否定できない人	約680万人
平成19年	糖尿病が強く疑われる人	約890万人
	糖尿病の可能性を否定できない人	約1,320万人

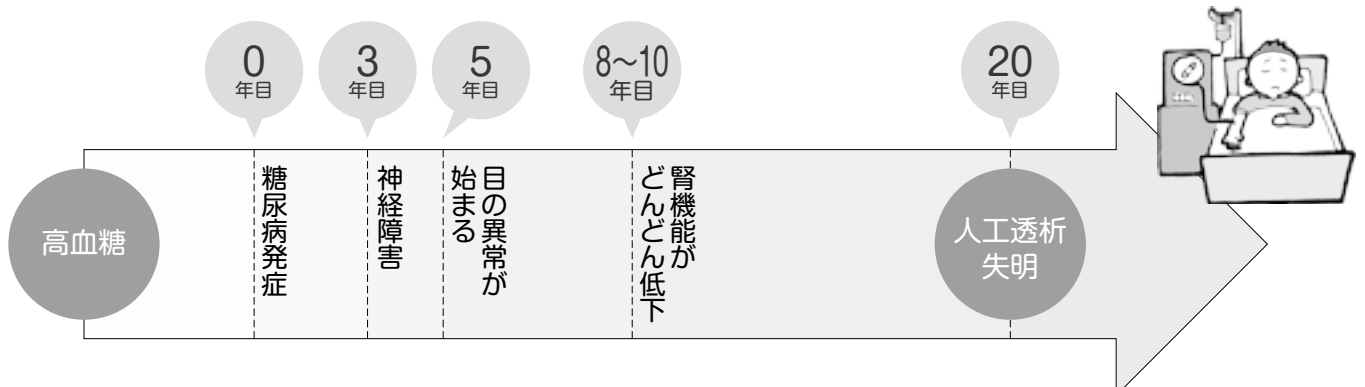
## 糖尿病3大合併症があなたを襲う

糖尿病の大きな問題は、放置しておくとも生命を脅かしたり、QOL(生活の質)を低下させるような合併症にまで発展することです。

糖尿病性神経障害になると、感覚が麻痺して足の裏などにケガをしても気づかず、病原菌の感染から足が壊死を起こし、切断しなければならない

こともあります。歌手の村田英雄さんも糖尿病が原因で足を切断されました。

糖尿病性網膜症は、網膜の血管が障害を受けて出血を生じるもので、ひどくなると失明に至ります。現在、中途失明の主な原因になっています。また、腎臓の毛細血管が障害を受けるのが糖尿病

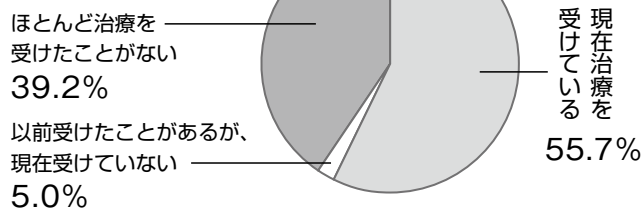


性腎症で、人工透析導入の最大の原因です。

「糖尿病が強く疑われる人」で現在治療を受けていない人は約45%もいます。深刻な合併症まで進ませないためには、糖尿病と診断された人は、たとえ今自覚症状がなくても根気よく治療を続けることが不可欠です。

約45%が、現在治療を受けていない!

糖尿病が強く疑われる人における治療の状況



平成19年国民健康・栄養調査より

## 糖尿病を予防するための生活習慣のキホン

### ■ インスリンを大切にすることを

糖尿病の発病と深く関係しているインスリンは、私たちの身体の中で最も衰えやすいホルモンで、65歳以上になるとインスリンをつくる力そのものが落

ちてくるのだそうです。

糖尿病を防ぐためには血糖値をコントロールすることが大切ですが、その前に、生活習慣を改善して、この大切なインスリンを守ることが重要です。

#### ① 朝食を抜かない

朝食を抜いたりして空腹時間が長くなると、食後血糖値が急上昇します。このときインスリンも大量に分泌されるので、インスリンを分泌する膵臓に大きな負担をかけることになり、インスリン自体の働きも低下してしまいます。

#### ② 腹八分目ではなく「腹七分目」を守る

食べ過ぎたり、だらだらと食べ続けたりすると、常に血糖値が高い状態がキープされてしまいます。よく腹八分目と言われますが、「腹七分目」程度が理想的。もちろん食品のバランスがよいことが大前提です。食べ過ぎを防ぐには、よく噛むように心がけることが大切です。

#### ③ 食物繊維の多いものから食べる

食物繊維を多く含む食品を先に食べると、血糖値の上昇がゆるやかになり、さらに脂肪の吸収も遅くなります。しかも、お腹が膨れるために、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。野菜は生で食べるより、茹でたりするとカサが減り、たくさん食物繊維が摂れます。

##### 理想の食事の順番



#### ④ 食後に体を動かす

血糖値がピークを迎えるのは、食事を始めて30分～1時間後程度です。このタイミングで運動をすると、糖が筋肉を動かすエネルギーとして使われるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。お勧めはウォーキング。1日合計30分以上、週に3日以上行えば、インスリンの働きが活発になります。また、食後にすぐ後片付けしたり掃除するなど、立つ時間を長くするだけでも、血糖値の急上昇を抑える効果があります。

