



糖尿病通信

-3-

糖尿病と上手にお付き合いするために

グリコヘモグロビン (HbA1c)

糖尿病の患者さんならいつも気になりますね。

コントロールの状態を知るための大切な検査です。

1. グリコヘモグロビンとは

血液の中にあって酸素を運ぶ役目をしているのが赤血球です。赤血球が酸素を運ぶことができるのはヘモグロビンという鉄を含んだ蛋白を持っているからです。(貧血の時、鉄分をたくさん摂りましょうといわれるのはこのためです。) 赤血球が血管の中を循環しているとき、血中の糖分がこのヘモグロビンに結びつきます。これをヘモグロビンの糖化(グリケーション)といい、糖化したヘモグロビンをグリコヘモグロビンと呼びます。

2. グリコヘモグロビンとHbA1c

ヘモグロビンはその蛋白の性質の違いによりHbA、HbA2、HbFの3種類に分けられます。HbAはHb全体の97%を占め、そのHbAが糖化した物がHbA1、つまりグリコヘモグロビンです。HbA1はさらにA1aからA1cに分けられ、その中で最も量の多いA1cが日頃の血糖の状態をよく反映するので日常の診療で使われています。

3. グリコヘモグロビンで何がわかるのでしょうか?

ヘモグロビンに糖が結びついたとき、はじめのうちはゆるく結合し、付いたり離れたりしていますが、1ヶ月もするとしっかりと結合してもう離れなくなります。赤血球の寿命は約120日で、30日で約半分が入れ替わることになるので、グリコヘモグロビンの値は最近1-2ヶ月の血糖の状態を最も強く反映します。正常者の基準範囲は4.3~5.8%です。老人保健法では5.6未満で正常、5.7~5.9で要指導、6以上で要医療と判断されます。

4. グリコヘモグロビン (HbA1c) と合併症

過去の調査でグリコヘモグロビン値が高いほど、網膜症や腎症などの合併症が多くなることがわかっています。コントロールの指標で良以下を目指しましょう。

	優	良	不十分	可	不良	不可
空腹時 血糖値	80 ~109	110 ~129	130	~159		160~
食後2時 間血糖値	80 ~139	140 ~179	180	~219		220~
HbA1c	~5.7	5.8~ 6.4	6.5~ 6.9	7.0~ 7.9		8以上

5. 検査値を見るときにの注意点

測定法や施設間で測定値に誤差が出てしまいます。当院では本来の測定法を採用し、糖尿病学会の標準に合わせて厳密に測定しています。また、赤血球の平均寿命が短縮する場合(出血や溶血、鉄欠乏製貧血の回復期、肝硬変、など)低値となるので判断の際注意が必要です。

内科 柳澤

今日のお料理



梅雨の季節。季節とともに気分もなんだか落ち込みがちです。そんな時は、ちょっと変わったサラダはいかがでしょうか?

さっぱりとしていて、おもしろい食感が味わえます。

「食物繊維たっぷりネバネバサラダ」



<材料>

12kcal

- ・ オクラ ・ なめこ ・ 芽かぶ
- ・ ひじき ・ 大根 ・ みず菜

(表6の野菜・海藻・きのこならなんでもOKです)

<作り方>

- ・オクラは茹でて食べやすい大きさに切ります。
- ・なめことひじきは茹でておきます。
- ・芽かぶは乾物であれば水でもどします。
- ・大根は千切りに、みず菜は約3cm幅に切ります。
- ・食材をすべてよくまぜ、鰹節をのせれば完成!
- * ハンパイル青じそ、ポン酢、三杯酢、おろし酢等が良く合います。
- * 酢が苦手な方は、からし醤油(辛子+醤油)や 柚醤油、梅醤油等もお勧めです。

栄養科 藤原