



# 糖尿病通信

-123-

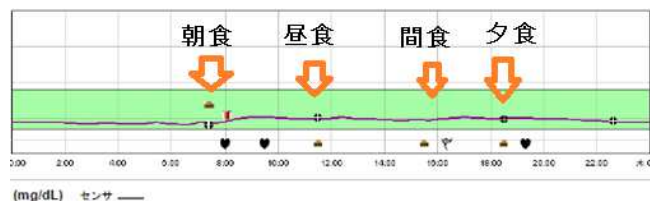
糖尿病と上手にお付き合いするために

## 上級のコントロールを目指しましょう

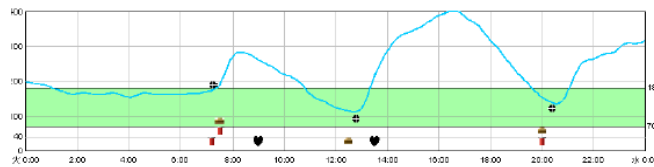
血糖の良いコントロールとはどんな状態なのでしょう。HbA1c以外の目標についても考えましょう。

### 1. 良い血糖コントロールとは？

下のグラフを見てください。これが正常な人の一日の血糖値の動きです。1日中、見事に100 mg/dl 程度で変わりません。この血糖が目標です。



次の図は糖尿病患者さんです。違いがわかりますね。



### 正常に近づく良い血糖コントロールとは？！

- ①高血糖がない
- ②低血糖がない
- ③1日中、血糖の変動が少なく安定している

### 2. HbA1c の見方と目標

血中のブドウ糖(血糖)は、血管の中を流れている間に赤血球に含まれるヘモグロビン(Hb)というたんぱく質に時間をかけて固く結びつきます。その割合は血中のブドウ糖が多いほど高くなっていきます。HbA1cはこの血糖と結びついたヘモグロビンが何%あるか測定したものです。赤血球の寿命は約120日とされていますので、HbA1cがあらわすのは、最近の血糖値よりむしろ、ここ1-2か月の血糖値を平均したものと云えます。このため、最近起こった急激な変化や、血糖の日内変化を見るには向きません。

目標	血糖正常化	合併症を予防する	治療強化が難しいとき
HbA1c(%)	6未満	7を超えない	8を超えない

低血糖を起こす可能性のある薬を使用している場合は正常化を目指すことはかえって危険です。通常は7%未満を目標とします。この時の血糖値の目安は、空腹時で130mg/dl、食後2時間値で180 mg/dl 程度です。

### ★高齢者のコントロール目標

認知機能障害や日常生活動作(ADL)が不自由な高齢者では、特に低血糖を起こす可能性のある薬を使用中の場合血糖コントロールの目標が違ってきます。

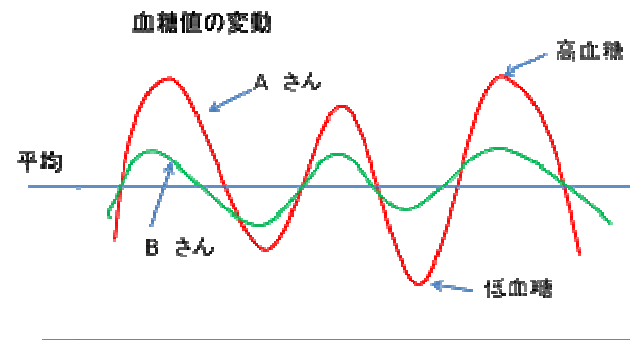
認知症なし ADL 正常		認知症軽度	中等度以上の認知症
65歳～75歳	75歳以上	ADL やや不良	ADL 不良 多くの合併症
6.5～7.5%	7～8%	7～8%	7.5～8.5%

低血糖の心配がなく認知症やADL不良が軽度なら7%

未満、認知症が高度だったりADL不良、合併症が多い場合は、HbA1cを改善しようとして低血糖を起こすことがないように7.5～8.5%を目指します。

### 3. 1.5AGとは

1.5AGは尿糖がたくさん出ていると低下してしまう性質があります。尿糖は血糖が170～180mg/dlを超えると出てきます。もし1.5AGが低かったら、血糖が180mgを超えることが多いのだということです。HbA1cのように平均値ではありませんから、低血糖があっても影響は受けません。



血糖値の変動の多いAさんと血糖値が安定しているBさんではBさんの方が良いのは明らかです。けれども平均してしまうとどちらもあまり変わりません。こんなとき1.5AGの値を見ればAさんはBさんに比べずっと下がっているはず。1.5AGの正常値は14 μg/ml以上。10 μg/ml以上が優良です。

1.5AG値	2	6	10	14
極めて不良	不良	良好	優良	正常
食後血糖	320	240	170	140未満

**HbA1cが7%未満、1.5AGが10 μg/ml以上を目指しましょう！！**

内科 柳沢 徳山