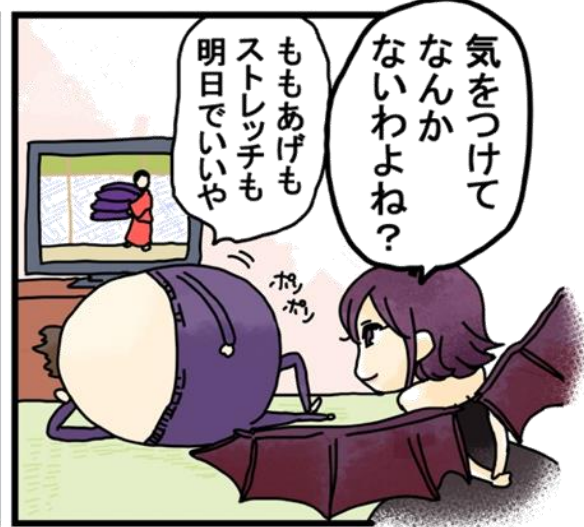
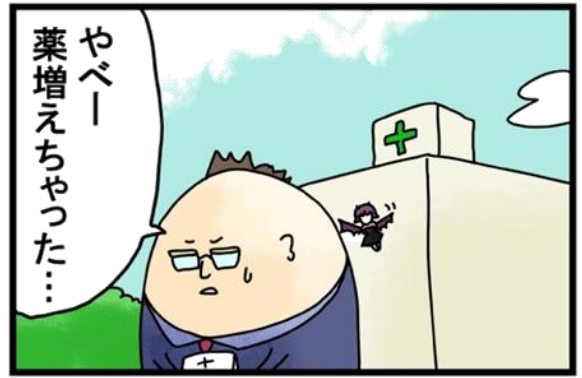


『サトウさんとお付き合い始めました。』

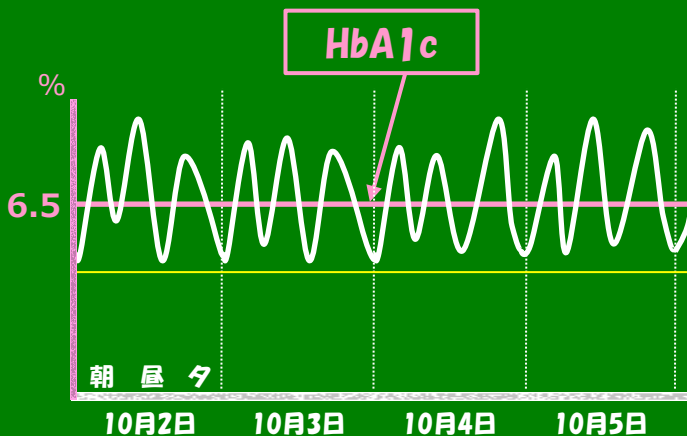
第9話 ～ 宣言!! ～

しばうら はるみ
画：芝浦 晴海

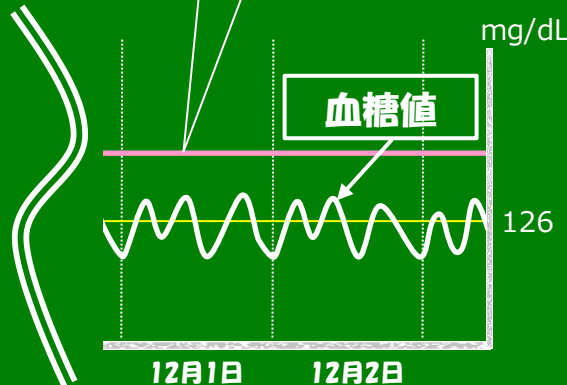


※HbA1cについては黒板を見てね！

HbA1c は生活習慣の成績表！



検査の直前だけ食事・運動療法に気を付けても、血糖値は下がるが、**HbA1cは下がらない**



HbA1cは、過去1~2か月の平均血糖値を反映する指標です。黒板の表のように検査の直前だけ食事・運動療法にまじめに取り組んだとしても、血糖値は下がりますが、HbA1cは下がりません。HbA1cが下がった状態で安定することで、初めて血糖コントロールが良好になったと言えます。

山さんは、半年前から食事・運動療法に取り組み始めたものの、さぼりがちなため、HbA1cは6.2~6.4%を行ったり来たりしています。まずはHbA1cを目標値まで下げ、安定させましょう。そのためには食事・運動療法を習慣化することが大切です★

ちなみに山さんの現在の血糖コントロール目標値は、主治医と相談して「HbA1c 6.0%未満」に決めました。

《 血糖コントロール目標：HbA1c 》

(65歳以上の高齢者については「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」を参照)

目標	コントロール目標値 注4)		
	血糖正常化を目指す際の目標 注1)	合併症予防のための目標 注2)	治療強化が困難な際の目標 注3)
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

- 注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
- 注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。
- 注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
- 注4) いずれも成人に対するの目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2018-2019, p.29, 文光堂 2018

