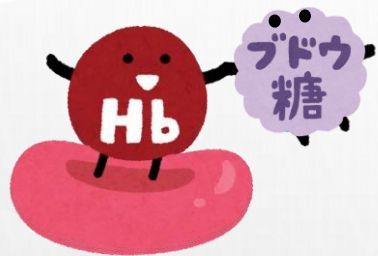


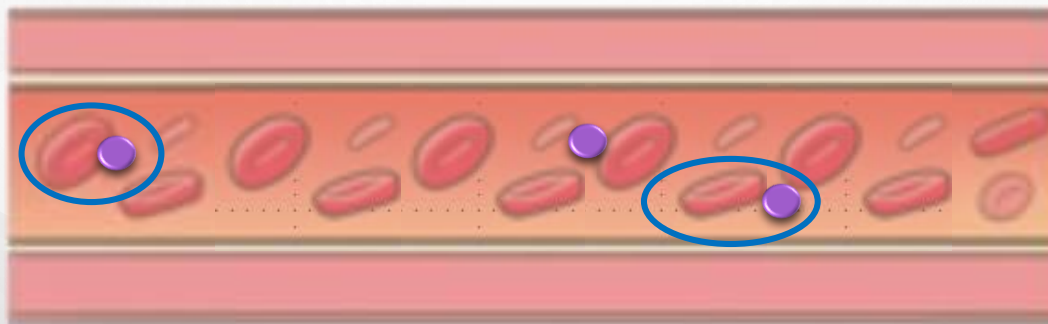
“HbA1c”

これ読める？

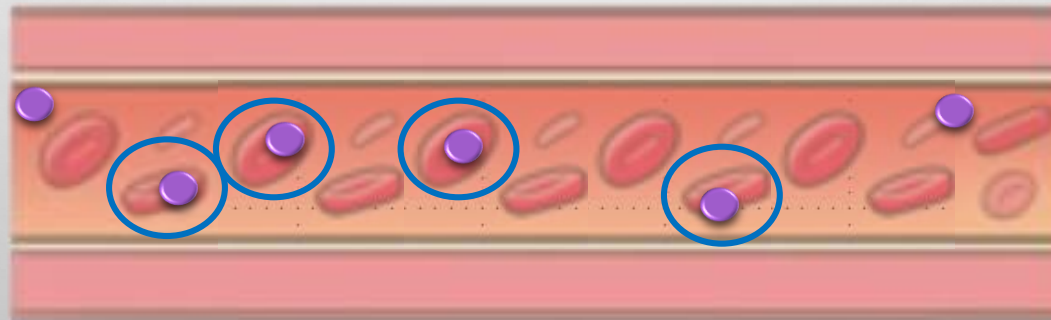
HbA1c=血液中のHb(ヘモグロビン) とブドウ糖・が結合したもの



正常時



糖尿病がある場合
= 血糖値が高い状態



HbA1cは1～2か月間の 血糖コントロールの指標

血糖値＝検査した時点の血糖値



検査

HbA1c＝過去1～2か月間の平均血糖値



検査

HbA1c

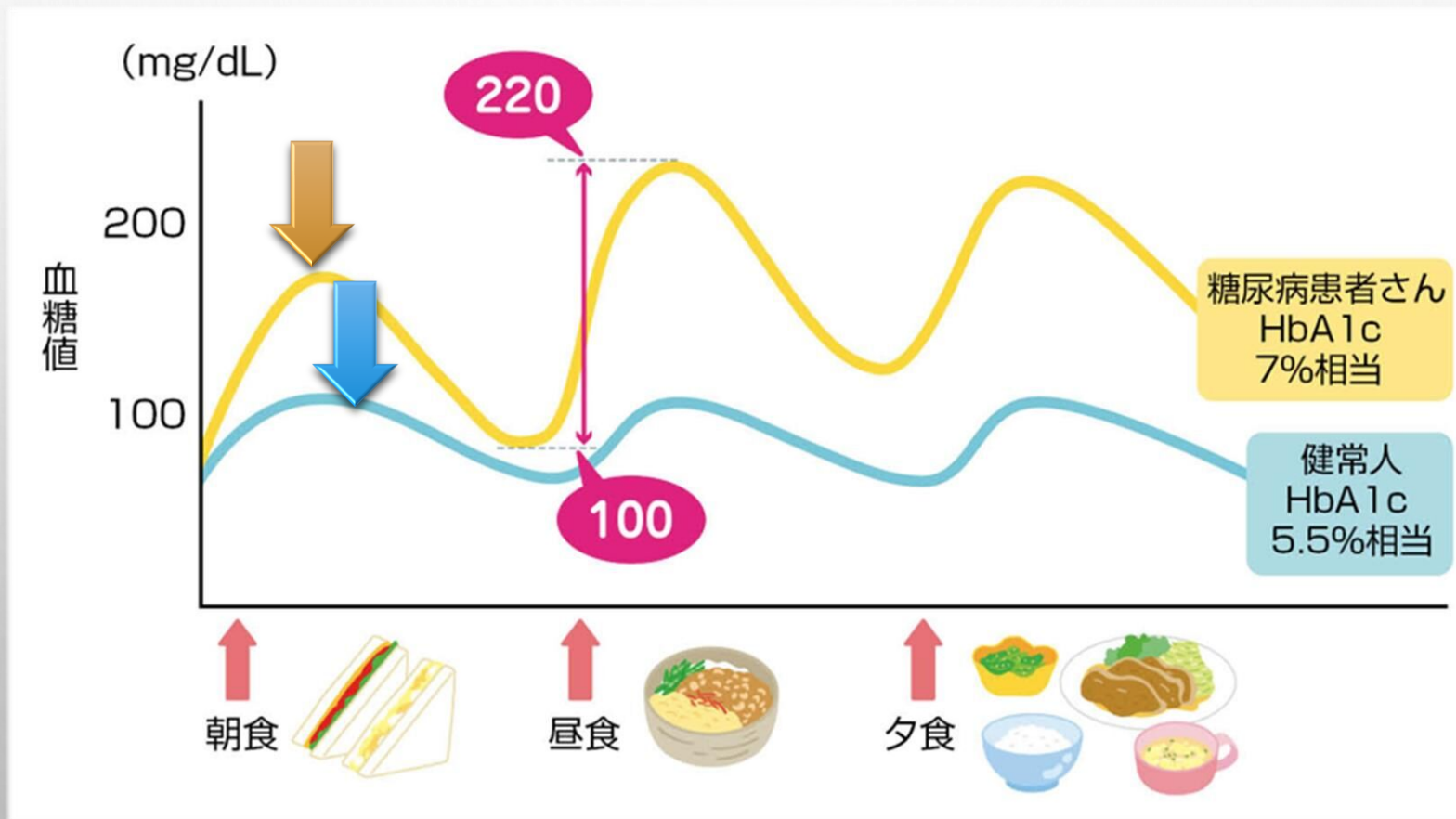
=ヘモグロビン・エー・ワンシー

- 採血時から過去 1 ～ 2 か月間の血糖値の平均を示す値
- 長期間の血糖コントロールの状態が分かるため、血糖コントロールの指標として用いられている

血糖値とは？

血液中のブドウ糖の量

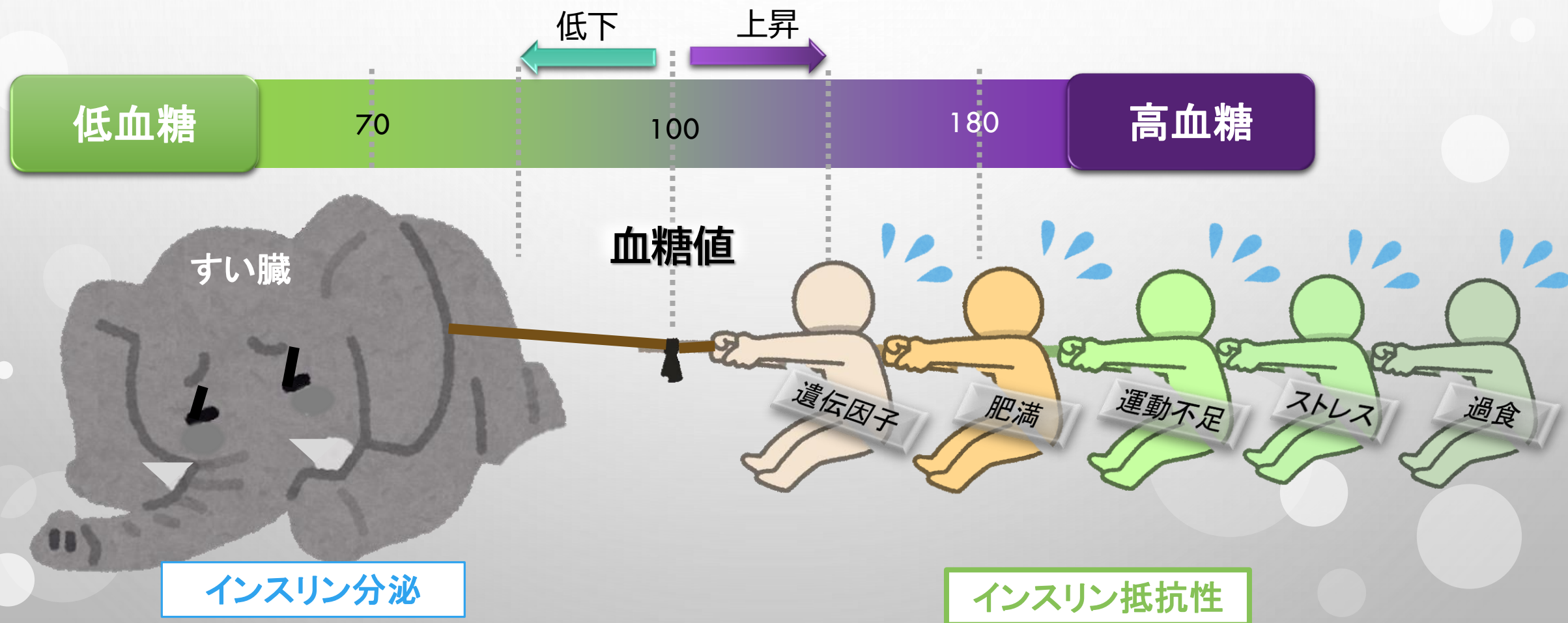
1日のなかでも食事や活動量に影響を受けて変動する



血糖値が
高いと
何が起きる？

糖尿病

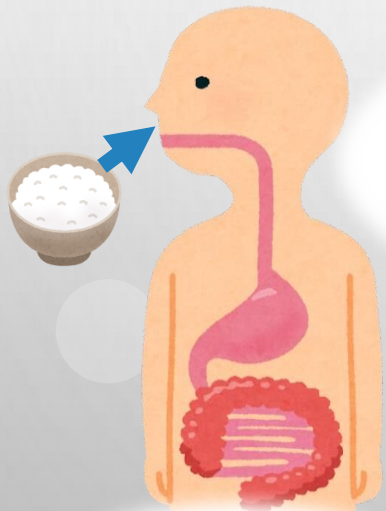
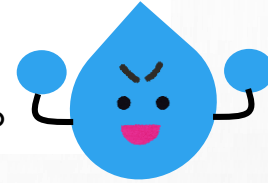
= 血中のブドウ糖（血糖）が増えた状態（高血糖）が続く疾患



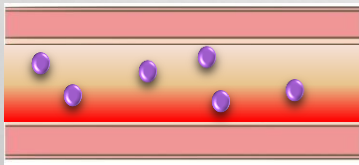
血糖値を下げるホルモン「インスリン」

インスリン

血液中のブドウ糖の肝臓や筋肉への取り込みを促進して、血糖値を下げます。



血液中の
ブドウ糖が増え
血糖値が上昇する



食物を通して
取り込まれた糖質は
ブドウ糖に分解され、
小腸で吸収されて
血液中に入る

正常時

すい臓からインスリン
が分泌される

インスリンの働きにより、
肝臓や筋肉は血液から
ブドウ糖を取り込み、エ
ネルギーとして蓄えら
れ、利用したりする

血糖値が下がる

糖尿病がある場合

インスリンが少ない！

すい臓

インスリンの
効きが悪い！

ブドウ糖が足りない…

肝臓

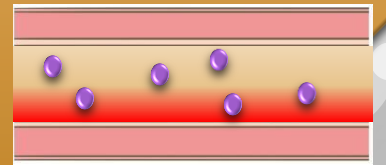
うまく渡せない…

ブドウ糖を
取り込めない…

筋肉

高血糖

血糖値が下がらない！



糖尿病の症状は？

軽度の高血糖ではほとんど自覚症状はありません。

高血糖の状態が進んでくると次の症状が出る場合があります。

- 尿量が多い
- のどが渇く、たくさん飲物を飲む
- 疲れやすい、だるい
- 食事量のわりに体重が減る



自覚症状がなくても、
「血糖値が高い」「HbA1cが高い」と指摘されたら、
放置は厳禁！

全身に生じる糖尿病の合併症

細い血管に起こる障害

細小血管症

網膜症

症状: 視力低下、視野欠損



失明

年間
3,000人
以上¹⁾²⁾

腎症

症状: むくみ、全身倦怠感、貧血



人工透析開始
年間137,000
人以上³⁾

下肢切断原因

の第1位
足の切断は
全世界では
30秒に1本⁴⁾

神経障害

症状: 両足の感覚障害、自発痛、
起立性低血圧、感覚麻痺



末梢動脈疾患

症状: 冷感、下肢のしびれ感、皮膚潰瘍



太い血管に起こる障害

大血管症

脳血管障害(脳梗塞、脳出血など)

症状: 麻痺、言葉が出ない



非糖尿病に
比べ3~6倍
の頻度

冠動脈疾患

(心筋梗塞、狭心症など)

症状: 胸痛、動悸



非糖尿病に
比べ2~4倍
の頻度

その他の合併症

認知症、歯周病、骨粗鬆症、がんなど
※免疫力が低下するため、感染症にも注意が必要

1)公益社団法人 日本眼科医会:報道用資料 平成17年9月15日

2)中江公裕他:厚生指針、38、13、1991

3)日本透析医学会統計調査委員会編:図説 わが国の慢性透析療法の現況
(2022年12月31日現在 糖尿病から透析導入者新規15,350人)

4)International Diabetes Federation Time to act:diabetes and

参考)糖尿病治療の手引き 2023/糖尿病ケア 2025年 夏期増刊

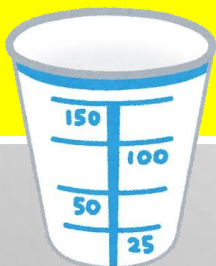


健康診断の結果を どう活かす？

あなたのHbA1cの数値はいくつでしたか？
昨年と比較して変動はありましたか？

血糖の状態を調べる主な検査と基準値 (特定健康診査でわかる項目)

判定区分	正常型 注1	境界型	糖尿病型
HbA1c (ヘモグロビンA1c)	4.6～5.9 %	糖尿病 予備群	6.5 %以上
空腹時血糖値	110 mg/dL未満 (100～109は 正常高値)		126 mg/dL以上

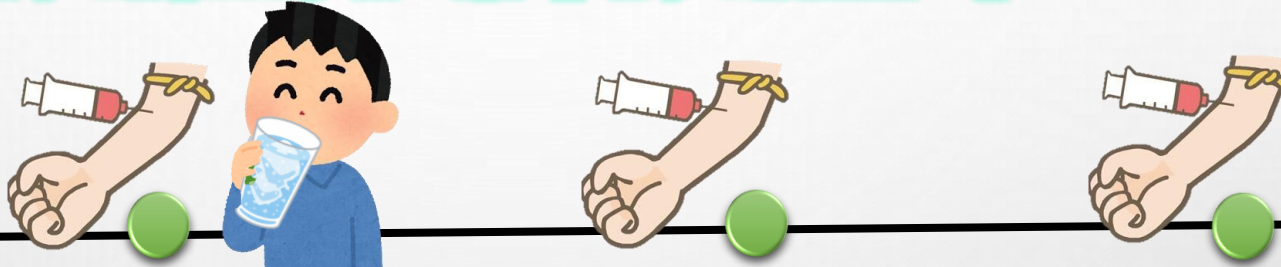


尿糖がプラスとして出るのは血糖値170前後～

注1: 正常型であっても1時間値が180mg/dL以上の場合は180mg/dL未満のものに比べて糖尿病に悪化する危険が高いため、境界型に準じた経過観察などが必要である。また、空腹時血糖値が100～109mg/dLは「正常高値」で75g経口ブドウ糖負荷試験を行うことが勧められる。

注2: 随時血糖値。食事と採血時間との時間関係を問わないで測定した血糖値。糖負荷後の血糖値を除く。糖尿病型の判定に用いる。

空腹時血糖値および 75g経口ブドウ糖負荷試験による 判定区分と判定基準



	空腹時値	1時間値	2時間値
糖尿病型	126mg/dL以上		200mg/dL以上
境界型	糖尿病型にも正常型にも属さないもの		
正常型※1	110mg/dL未満	160mg/dL未満	140mg/dL未満

静脈血漿ブドウ糖濃度(mg/dL)

※1:正常型であっても1時間値が180mg/dL以上の場合は180mg/dL未満のものに比べて糖尿病に悪化する危険が高いため、協会がtに準じた取扱い(経過観察など)が必要である。
また、空腹時血糖値が100～109mg・dLは正常域ではあるが、「正常高値」とする。この集団は糖尿病への移行や経口ブドウ糖負荷試験時の耐糖能障害の程度から見て多様な集団であるため、経口ブドウ糖負荷試験を行うことが勧められる。

基本となる治療



併用治療



時間がない方でもできる健康づくり

栄養バランスのよい食事を心がけましょう

主食・主菜・副菜が
揃うようにしましょう！
※主食の量は毎食一定にします

2品は食べる

食物繊維を
しっかり
摂りましょう！

副菜

(野菜・海藻・キノコ)



主食

米飯、パン、麺類
などの穀物



1品＋
違う種類を
少量

主菜

(たんぱく質食品)
魚、肉、卵、大豆など



食事
バランスの良い食事とは？



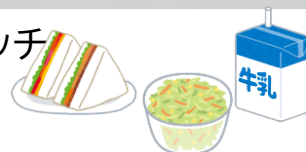
コンビニや持ち帰りのお弁当の場合

＼主食・主菜・副菜が揃うように選びましょう！／

- おにぎり
- ゆで卵
- 青菜のごま和え
- 野菜と豆のミネストローネ



- ミックスサンドイッチ
- 海藻サラダ
- 牛乳



- きのこおろしそば
- チーズまたはヨーグルト



日常生活に運動を取り込みましょう

※かかりつけ医の指示がある方は指示に基づいて運動しましょう

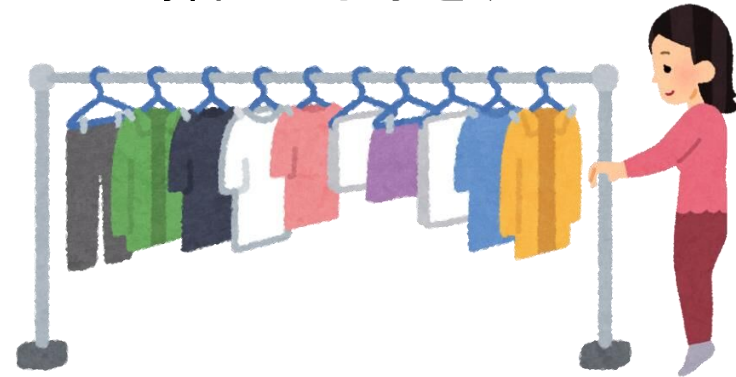
座っている時間が長い方

- 30分ごとやテレビがCMのときに立ち上がる、または足踏みをする。



家事や趣味など自宅内時間が多い方

- 洗濯物を干すなど立ち仕事中にかかと上げをする
- キビキビと掃除や家事をする



外出・公共交通機関の利用機会が多い方

- 早歩き、歩幅を広くする
- 徒歩や自転車で通勤
- 階段を使用して移動する



運動 今よりプラス10分!



HbA1c =ヘモグロビンエーワンシーは 未来の健康につながる数値です。

仕事の効率や集中力、疲労感にも影響する数字です。年に1回は健康診断を受診し、結果を確認しましょう

