

せやけど人生、HbA1cちゃうで

検査部 中杉義男

糖尿病の療養で欠かせない検査としてHbA1cがあります。

糖尿病の合併症を防ぐには血糖管理が必要です。血糖管理がうまくいっているかを見るために、HbA1cという検査を行います。

HbA1cは過去1～2ヶ月間の血糖値の平均を反映しています。そのため、検査日の血糖値が高くなくても、HbA1cが高ければ検査日から過去1～2ヶ月間の平均血糖値は高かったと推測されます。逆に言えば、これからの血糖管理を改善していく事で1～2ヶ月後のHbA1cは下がってきます。

一般的なHbA1cの目標値は以下の通りですが、大切なのは現在のHbA1c値を知る事です。まずは現在地を把握し、どれくらいのHbA1cを目標にしていくかを担当医と相談し、食事を中心に生活習慣を見直すことが重要です。

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

日本糖尿病学会 編：糖尿病治療ガイドより

糖尿病は人生を制限するものではありません。糖尿病と適切に向き合い、血糖値を管理しながら、ご自身の好きな事や美味しいものを楽しむことで、楽しい日常生活を送ることができます。

先日、大阪で行われた日本糖尿病学会において、看護師さんたちが言われていた「せやけど人生、HbA1cちゃうで」が印象に残りました。HbA1cの結果に一喜一憂することなく、検査は「今の自分の体をチェックしている」ツールとして、前向きにとらえていただきたいと思います。

