

北病院

耳より情報



知っておこう！ 私のHbA1c数値

糖尿病認定看護師
北病院外来看護師

前田 るみ

今回は世界中で通じる検査、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)についてです。検査前の食事の影響を全く受けず、血糖コントロールの指標となる基本の検査です。血液中にある赤血球の中のヘモグロビンとブドウ糖がどれ位くっついていてるかを数値化したもので、ブドウ糖が多ければ結合する率も高く高値になります。赤血球の寿命は約120日、その影響率から約1～2か月前の血糖の状態を表わします。糖尿病の合併症予防の目標値は7%未満です。

この検査値を理解する方法として身近な体温(HbA1c値+30)に例えてみましょう。6%なら36℃で“平熱”、7%なら37℃で“油断ならないぞ”、8%以上なら38℃で“早く手を打たなきゃ”とイメージすると、理解しやすくなりますね。自身のHbA1c値を知っている患者さんは、知らない患者さんに比べて血糖コントロールが改善してくることが多いといわれています。

またHbA1cは糖尿病診断の一項目です(6.5%以上かつ血糖値など他の条件あり)。5月から始まる組合員健診を受け、ぜひご自身のHbA1cを確かめてくださいね。