NORITAKE CLINIC NEWSPAPER
ノリタケ新聞
病気に関する知識とお知らせを新聞にして
皆様に配布しています
皆様の病状が好転いたしますことを，
心より願っております　院長　則武　昌之

VOL 92
0 年
2 月

今月の特集

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）ってなあに？

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）ってなあに？

【HbA1c とは？】

血糖検査では検査時点の瞬間血糖値だけしかわかりません．血糖は常に変動しており，健康者の食前血糖は 70～99mg/dl ですが，食後には明らかに上昇し 139mg/dl までは正常範囲とされています．検査前の数日間に炭水化物の少ない食事をしていたりすると，普段は高い血糖値がその時だけ下がることもあり，必ずしも普段の血糖値を反映しない場合があります．

そこで血糖コントロールの指標として重要なのが「HbA1c」（ヘモグロビン A1c）です．HbA1 c とは赤血球にあるヘモグロビンにブドウ糖ががっちりと結合したもので，過去 1 ～ 3 ヵ月の血糖値が高めであったかどうかの目安となります。検査時点から数ヶ月前の血糖値（血中のブドウ糖濃度）が食前も食後も含めて高くなるほど HbA1c の値が高くなるので、検査当日の血糖値が良好でも，HbA1c 値が高ければ，日々の血糖値が不良だったことがわかってしまうのです．

【HbA1c がいくつなら異常？】

HbA1c6.1%以上で糖尿病と診断されます．（ 今までは HbA1c は糖尿病の診断に補助的に使われていましたが，今年の 6 月に糖尿病学会で決まりました）また HbA1c が 6.5%以上では糖尿病の合併症が進行しやすいとされていますので，糖尿病と診断されたら 6.4%以下に抑えることが重要です．とくに 8%以上が持続している場合には治療法の見直しが必要です．

5.6%以上の場合には糖尿病の疑いが否定できない為，精密検査（ ブドウ糖負荷試験）を受けられることが勧められています．

健診などでは 5.2%以上でチェックされるようになっています。持続的な血糖値の上昇が見られないものの，時々食後に血糖値の上昇が起こっている状態と考えられます．ほかにメタボの所見（腹囲の増加，高血圧，高脂血症）がある場合には，食後の高血糖があると動脈硬化が一層進展したり，将来糖尿病になりやすくなるので注意喚起のために設定されたものです．

茨城県自然博物館に行ってきました！！（療養指導士　細谷）

第 2 回の「ひたち野糖友会」主催の行楽が 10 月 24 日に催されました。お天気にも恵まれ、スタッフを含め総勢 33 名が参加し、茨城県自然博物館で秋の楽しいひとときを、皆様と共有することができました。ご参加いただきました皆様いかがでしたか？

日常生活とかけ離れた恐竜達や生物、宇宙などの世界をちょっとのぞいたり、筑波のがまの口上など見学されていた方もいらっしゃたようですね。午後からは久しぶりに（私だけ？）ラジオ体操を行った後、園内を散策して気持ちのよいコスモスの風に吹かれたり、橋を渡って行方不明になったり、帰りの車中は楽しい話題ではいっぱいでした。

11 月 13 日には世界糖尿病デーの一環として県南、県西の病院、クリニックが集まり、ブルーにライトアップされたつくば国際会議場で、それぞれの活動報告を行いました。当クリニックからは院長・スタッフ２名・会長を含め患者様４名が参加し、活動状況を楽しく報告し、会場が笑いに包まれていました。また患者様同士の交流会では他のクリニックの患者さんと大いに盛り上がりました。

ひたち野糖友会では安全、準備など万全にと努力しておりますが、至らない点も多く、皆様にご迷惑をおかけしたことも多々ありましたが、来年も皆様が楽しく参加していただけるようにいろいろ計画していきたいと思っております。なお会員を募っております。詳細はスタッフにお聞きください。一年間ありがとうございました。

また来年もよろしくお願いいたします！！

休診のお知らせ

12 月 26 日（日）～1 月 6 日（木）は
年末年始休暇により休診とします。
御迷惑をお掛けしますが宜しく御了承ください。

12 月

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 月

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

早くも師走になってしまいました。　１年の早さに驚かれさますぇ。　今年もお世話になりました。　来年が皆様にとって良き一年であることをお祈りします。

発行日：2010 年 12 月 1 日　発行責任者：医療法人社団　憩樹会　則武内科クリニック　院長　則武昌之