

# 糖尿病ワンポイントレッスン7

2004年3月 by D.M.T. (北陸病院糖尿病チーム) Takayama

## よい血糖コントロールで合併症を防ぎましょう

糖尿病治療の目標は、血糖を良好に維持し、網膜症、腎症、神経障害など、糖尿病に特有の合併症を防ぐことにあります。血糖コントロールが良ければ、糖尿病があっても、そうでない人と同様の生活の質を保つことができますし、長寿をまっとうすることもできます。今回は、**血糖コントロールのめやす**について述べます。

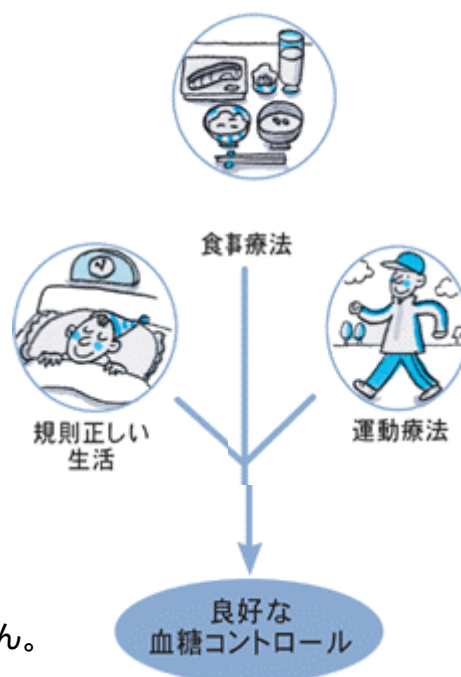
### 血糖コントロールの目安

外来通院中、血糖値を計ったり、**血糖**コントロールの約一ヶ月間の目安である **HbA1c** 値を計ったりしています。

この値は、糖尿病手帳をお持ちの方は、手帳に主治医がかいてありますし、そうでない方も主治医からお聞きになっていると思います。

血糖コントロールは、現在世界中どこでも、おもに HbA1c 値を目安にしています。HbA1c は、約 1 ~ 2 ヶ月間の血糖コントロールをあらわすものです。血糖は、外来受診の前だけ頑張って養生するとさがります。でも、HbA1c 値は、採血の直前だけ頑張ってもさがりません。日ごろの養生がものをいいます。

下の表にありますように、優または良 (HbA1c で 6.5% 以下) にしておけば、合併症はでないと言われていきます。優または良をめざして頑張りましょう。



コントロールの評価	優 excellent	良 good	可 fair	不可 poor
HbA1c 値 (%)	5.8未満	5.8 ~ 6.5	6.6 ~ 7.9	8.0以上
空腹時の血糖値	100未満	100 ~ 119	120 ~ 139	140以上
食後2時間の血糖値	120未満	120 ~ 169	170 ~ 199	200以上

日本糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド2000より