



# 健康ひとくちメモ

経営者・従業員のための



(公財) 福井県健康管理協会  
看護師 川井 優

## 血糖値とヘモグロビン A1c

### 血糖値とヘモグロビン A1c

健康診断時、血糖値やヘモグロビン A1c (エーワンシー) という言葉を耳にしたことがありますか? どちらも糖尿病の指標となる重要な項目になります。

### 血糖値とは

採血時点における血液中のブドウ糖の量を示します。食事による影響を受けやすく、健康な方であっても食後には上昇します。そのため検査をする日は基本的に空腹(前回の食事から10時間以上経過した状態)で検査を受けて頂きます。空腹時の血糖値が70~100mg/dlが正常範囲です。

### ヘモグロビン A1cとは

全身に酸素を運ぶヘモグロビンが血液中のブドウ糖と結びついたもので血液中に含まれる量を割合(%)で表したものです。過去1~2か月間の血糖値の平均を示し、検査前の食事や飲酒、食後の経過時間の影響を受けにくいため検査前の食事制限の必要がありません。

ヘモグロビン A1c が5.6%未満であれば正常です。ヘモグロビン A1c が6.5%以上の場合には糖尿病の可能性が強く疑われるため、医療機関への受診が推奨されます。

### 糖尿病と診断されるには

糖尿病の診断には、ヘモグロビン A1c だけでなく血糖値も合わせて確認する必要があります。

ヘモグロビン A1c が6.5%以上であることに加え、空腹時血糖値が126mg/dl以上、随時血糖値(食後の血糖)が200mg/dl以上である場合、糖尿病である可能性が高いとされています。

### ヘモグロビン A1c を下げるには

食べ方の順番を変えてみましょう。最初に副菜(野菜・汁物)から食べます。その次に主菜(肉や魚)を食べ、最後に主食となる炭水化物(ごはんやパン)を食べるようにすると、血糖値の上昇を緩やかにすることができます。

また白いごはんやうどん、ラーメン、パン、ケーキやチョコレートなどには糖質が多く含まれています。

それらを例えば白いごはん→玄米、小麦粉のパン→全粒粉のパン、うどん・ラーメン→そば、ジュース→果物などに変えると糖質をカットすることができます。

他にも、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動は、体内におけるブドウ糖の消費量を増加させます。10分程度でいいので継続して行うようにしましょう。

自分のできる範囲から、食事と運動の改善を始めてみましょう。

### ヘモグロビン A1c の値を知ろう

ヘモグロビン A1c は血糖値と同時に測ることが可能です。血糖値が高めといわれたことがある方、年々血糖値が上がってきている方、糖尿病が心配な方は一度ヘモグロビン A1c の値を調べてみてはいかがでしょうか。

# HbA1c

