



すぎのこ通信

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

年末年始号

2022年12月発行



検査値の読み方（ヘモグロビンA1c；略 HbA1c）

ヘモグロビンA1cについては、過去にも取り上げていますが大事なので再び解説します。血糖の平均値を示す指標で、赤血球成分であるヘモグロビンに、どれだけ糖分が付着したものがあるかを示すもので、採血時ではなく、過去1-2か月前の血糖値と最も合うと言われています。受診直前は頑張ったのに改善しておらずガッカリされる方もありますが、次回受診時（1-2か月後）には改善が予想されます。

正常値は、4.6-5.9%で、6-6.4%は耐糖能異常（予備群）、6.5%以上は糖尿病と大まかに考えることが出来ます。また7%未満では糖尿病特有の合併症は殆ど発症・進行しないので目標値とされることが一般的です。7%未満は血糖では空腹時 130mg/dl 未満、食後2時間 180mg/dl 未満です。

とは言え、低血糖（とくに意識障害があるような重症）を避ける意味から、高齢者などでは8%未満を目標にすることもあります。

また早朝空腹時血糖とHbA1c値が合致しない場合には、昼食前後、夕食前後の高血糖が予測され、血糖変動を持続的に測定できる、リブレ（皮下持続血糖測定装置）の装着をお勧めしています。血糖変動を知ることで、より適切な治療法に変更することが可能となります。



ヘモグロビンA1c

HbA1c

血糖値と朝食の関係

朝食を抜くと昼食と夕食後の血糖値が上昇しやすくなるという報告があります。朝食抜きは昼食後のインスリン分泌が遅れる上、インスリンの効きも弱くなることで、血糖コントロールに影響を及ぼすようです。

1日の総エネルギーと同じにした場合、3食均等に配分して食べたときと比べ、朝食を抜くと昼食のインスリン分泌が遅くなり、昼食・夕食後の血糖値やインスリン値が高くなることがわかっています。食後に血糖の乱高下が起こり、インスリンの無駄使いをしています。

また食事を食べると、食後に分泌されたインスリンが脂肪細胞に作用し、脂肪の分解を抑制します。朝食後は血中遊離脂肪酸が食後一過性に低下しますが、朝食抜きでは昼まで高い値を保ち続け、これが食後の脂質代謝やインスリンの効きにも影響すると考えられています。

朝食は1日の血糖コントロールにおいて最も大切な食事といえます。食べる時間がない人は牛乳やヨーグルトなど、調理せずにすぐに食べられるものからはじめてみましょう。

（さかえ 2022年10月号より 管理栄養士 田中治子）

年末年始休診のお知らせ

12月29日（木）～1月3日（火）を休診とさせていただきます。新年は1月4日（水）より通常通りの診療を開始いたします。ご不便をおかけしますがどうぞよろしくお願ひいたします。

すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております

「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことです。「すぎのこ会（当クリニックの患者会）」会員の方に、毎号お渡ししております。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970

知っていますか？介護・看護を受けたいときの相談先は？



病気や高齢に伴い家族のサポートだけでは生活が困難になることがあります。家族以外の支援を受けたいときに、どこの誰に相談していいのか、どのような流れになっているのか簡単に紹介したいと思います。

実際にサービスを受けるには、お住いの市区町村の窓口で介護認定書の申請をします。申請後は市区町村の職員などから訪問を受け、認定調査が行われます。

また、市区町村からの申請依頼により、かかりつけ医により心身の状況について意見書が作成されます。認定調査結果や意見書をもとに1次・2次判定を経て、市区町村が要介護度を決定します。

介護保険では、要介護度に応じて受けられるサービスが決まっています。

《介護度区分と目安となる心身の状態》

区分	目安となる心身の状態
要支援 1	日常生活はほぼ自分で出来るが要介護状態予防のための支援が少し必要。
要支援 2	日常生活に支援が必要であるが要介護には至らず機能改善の可能性が高い。
要介護 1	立ち上がりや歩行が不安定。日常生活では排泄や入浴などに部分的な介助が必要。
要介護 2	自己での立ち上がりや歩行に障害。 日常生活では排泄、入浴などに一部または全面的な介助が必要。
要介護 3	自力での立ち上がりや歩行は出来ず、杖や歩行器、車いすが必要。 日常生活では排泄、入浴、衣類の着脱などに全面的な介助が必要。
要介護 4	日常生活の全般において全面的な介助が必要。会話することは出来る。
要介護 5	日常生活の全般において全面的および常時介助が必要であり、 1日のほぼ全ての時間を臥床して過ごす。意思の伝達が困難。

要介護度が判定されたら要支援は地域包括支援センターに要介護は居宅介護支援事業所に、サービス計画書（ケアプラン）を作成してもらい、それに基づきサービス利用が始まります。

簡単な紹介ですが、少しでも参考になればと思います。詳しくは最寄りの市区町村役所にご相談下さい。

（さかえ 2022年5月号より 看護師 戸田千尋）



冬の感染症を予防しよう



空気が乾燥する冬期にはウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなり、浮遊し伝搬しやすくなります。また低温、低湿度下ではより長く安定して存在することが可能になります。一方体温が低下すると代謝活動が低下し免疫を担う細胞のはたらきも低下し、ウイルスに対する抵抗力が下がってしまいます。又乾燥によって本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が傷みウイルスが体内に侵入しやすく感染しやすくなります。

予防法としては流行前のワクチン接種、咳エチケット、外出後の手洗い、適度な湿度、十分な休養、バランスのとれた栄養摂取、人混みを避けるなどコロナ対策と一緒にです。

冬に限らず普段から感染症に対する抵抗力をつけるには体を動かす、ストレスの発散、栄養のバランスに気を配る、そして糖尿病の人が最も重要なことは血糖コントロールです。感染症の罹りやすさは血糖値の高さと血糖値の高かった期間の長さに影響されます。より良い血糖コントロールを続けることが感染症予防にとって一番効果があるのです。ひとたび感染症が起こると血糖値は普段よりも高くなります。このことが糖尿病の状態をより悪くしてしまいさらに感染症を進行させてしまう悪循環が生まれます。昨年は人の活動が控えられ国全体で予防対策されたことにより感染症自体が減りましたが、人の活動が活発化する今、予防対策を継続しつつ楽しく冬を乗り切りましょう。



（さかえ 2015年11月号より 臨床検査技師 梅脇和歌子）