

＜センター通信 5月号＞

～熊本宣言 2013 と 2 つの HbA1c～

中津川市地域総合医療センター 伊藤 晴規

第 56 回日本糖尿病学会の年次学術集会在 5 月 16～18 日の日程で熊本で開催され、「熊本宣言 2013」が出されました。糖尿病の方は合併症予防のための HbA1c を 7%以下にしましょう、といったものです。

また、この4月以降の健康診断で、「糖尿病が強く疑われ医療機関受診を勧められる HbA1c の値が 6.5 以上」となった健診機関もあるかと思えます。

HbA1c はヘモグロビン・エイワンシーと読み、過去 1～2 カ月間の血糖値の平均を反映する数字で糖尿病の診断にも使われますが、昨年度は 2 種類の数字が使われていたり、急に数字が大きくなった様な気がしたりして少し混乱された方もいるかもしれません。

日本では従来 JDS 値 (Japan Diabetes Society: 日本糖尿病学会値) というものが使われていましたが、日本以外では NGSP 値 (National Glycohemoglobin Standardization Program: 国際標準値) が使われており、昨年度から世界で使われている数字に合わせていくため当面は 2 つの値を併記、今年度から国際標準値のみになっていることが多いと思えます。おおまかに **新しい数字 (国際標準値) は古い数字 (日本糖尿病学会値) より 0.4 大きい** と思っていただければ良いでしょう。

ですから、例えば「一昨年は 6.1 だったのが、今年は 6.5 になった、悪くなったのかな？」という方は、お変わりなしということになります。(ただしこの値ですと糖尿病疑いとなりお近くの医療機関受診が勧められます。)

HbA1c が高めと言われた方は食事に気をつけ、適度な運動をして糖尿病を予防しましょう。

- 野菜はたっぷりとる。
- 食事は決まった時間に、時間をかけて食べる。
- 甘いものや脂っこいものは食べすぎないようにする。

- ひとり分ずつ取り分けて食べる。
- 薄味にする。
- ながら食いはやめる。
- 多いときは残す。
- お茶碗は小ぶりのものを。
- 調味料はかけずにつける。
- 食品のエネルギーを知る。

- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いだめをせずこまめに行く
- 3階までなら階段を使う
- 1日1万歩を目標に歩く
- 週に1度くらいは、隣の駅まで歩いてみる
- 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- テレビを見ながら、ストレッチをする
- 泳げなくても、水中を歩く

＝熊本宣言2013＝ (第56回日本糖尿病学会年次学術集会より)

日本糖尿病学会は、糖尿病の予防と治療の向上に取り組んでいます。
糖尿病は、放置すると、眼・腎臓・神経などに合併症を引き起こします。

また、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化症も進行させます。

糖尿病となった方が健康で幸福な寿命を全うするためには、早期から良好な
血糖値を維持することが重要です。

血糖の平均値を反映するHbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)を7%未満に
保ちましょう。

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your A1c below 7%

※HbA1c 7%以下は糖尿病治療中の方の合併症予防のための目標値で、
糖尿病と言われていない方は5.6%以下の基準値を目標にしましょう。