



血糖値ってなあに？

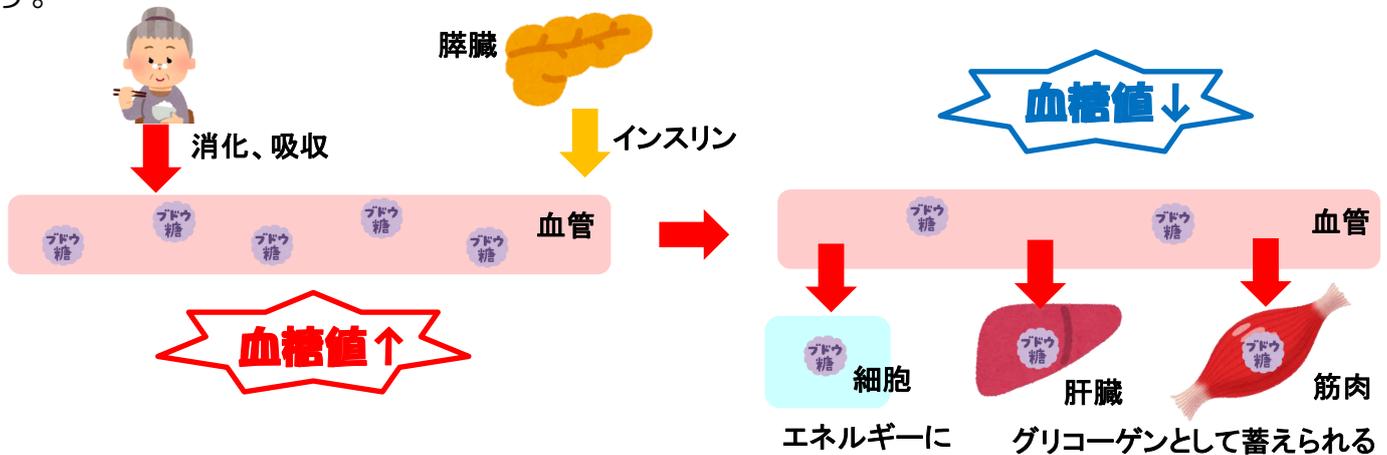


厚生労働省の調査によると、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は年齢が高い層で高くなっています。そもそも糖尿病に関係する「血糖値」とは何のことでしょうか。

血糖値とは？

血糖値は、**血液に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度**のことです。食事の炭水化物などが消化吸収されブドウ糖となり血液に入ります。

血糖の濃度が上昇すると、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きにより、ブドウ糖が身体の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。余分なブドウ糖はグリコーゲンへ変換され血糖値を下げます。グリコーゲンは肝臓や筋肉に貯えられます。一方、空腹になると血糖値が下がります。そうすると同じくすい臓から分泌されるホルモン「グルカゴン」などの働きにより、肝臓などに貯蔵されたグリコーゲンをブドウ糖に分解させエネルギーとして使い、血糖値を正常に戻します。



血糖値が高いとなぜいけないの？

血糖値が高いまま下がらない状態が続くことを高血糖と呼びます。この状態が長く続くと血管が傷ついて動脈硬化を引き起こし、糖尿病など様々な病気を発症する危険が高まります。

糖尿病とはインスリン分泌の不足か、分泌されても十分に働かないため血糖値が慢性的に高くなる病気です。

HbA1Cってなに？

血糖値の他に糖尿病に関する指標としてHbA1Cがあります。HbA1Cとは、血液にあるヘモグロビンにブドウ糖がどれだけ結合しているかを示した数値です。食事内容・運動量やストレスの影響を受けず、過去1～3カ月の平均的血糖値を反映するので、糖尿病の血糖コントロール状態を示す有用なデータとなります。

およそ6%までを正常と判定しています。基本的にHbA1Cを7%未満に維持することが、糖尿病の合併症のリスク低減に関与すると考えられています。

高齢者のコントロール目標

高齢者は心身機能の個人差が著しく、高齢者糖尿病では重症低血糖を来しやすいという問題点があります。そのため個別性を重視した治療が必要で、コントロールの目標値も柔軟に設定されています。