糖尿病重症化予防コラム②

糖尿病、あなたのリスクは？

問題 「ＨｂＡ１ｃ」これは糖尿病の診断基準に用いられる血液検査の数値です。何と読むでしょう？

ＨｂＡ１ｃは検査前１～２ヵ月の血糖値を反映した数値です。
血糖値とは違い、検査前の食事に左右されません。
ＨｂＡ１ｃの目標値は年齢等によって異なりますが、おおむね次の表の通りです。

●ＨｂＡ１ｃ検査値早見表

糖尿病予防・治療のための目標		ＨｂＡ１c(%)	合併症の危険度
糖尿病域	治療が必要 定期的に 通院しましょう	8.0 7.0 6.5	とても危険！ 合併症予防のための治療目標値 ３大合併症の危険！ ※糖尿病３大合併症とは、 神経障害・腎症・網膜症(目)
境界域	生活習慣の改善で 重症化予防	6.4 6.0 5.6	脳や心臓など 血管の障害の危険！
正常域		5.5	

※治療中の方は主治医にご自身の目標値を聞いてみましょう。

昨年度健診を受けた由布市の４０歳以上の方のうち、境界域の人の割合は約６３％でした。
（由布市国保特定健診および後期高齢者健診結果より）
あなたはご自身のＨｂＡ１ｃを知っていますか？ＨｂＡ１ｃは健康診査でもチェックできます。
自分の糖尿病のリスクを知るために、新型コロナウイルス感染症の状況が落ち着いたら、健診の受診をご検討ください。

●問い合わせ 保険課 ☎０９７－５８２－１１２１（内線１１３３・１１３２）