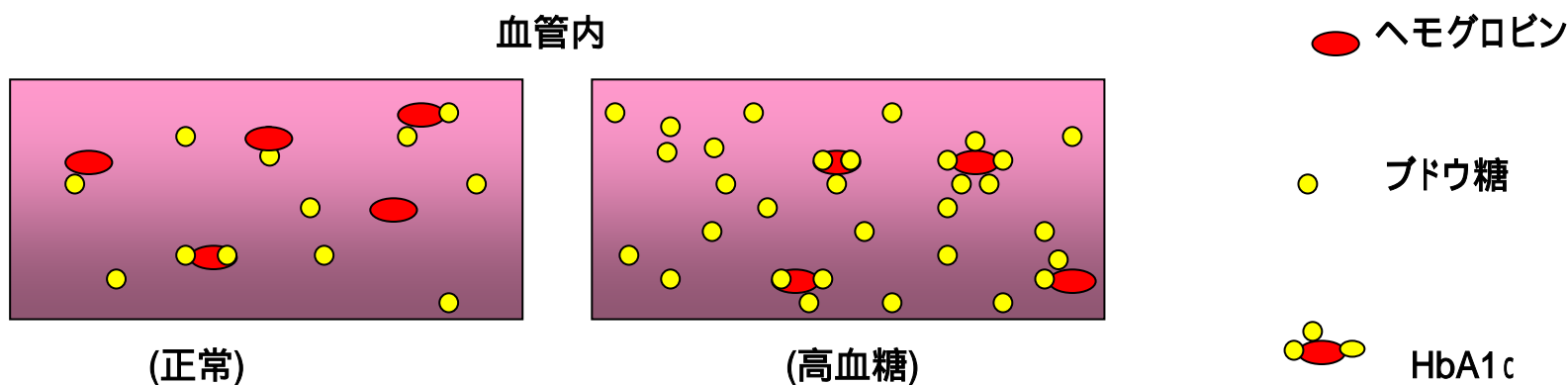


# 糖尿病瓦版

## HbA1c (ヘモグロビン A1c) って何だろう？

血糖値は採血した時点の血糖値がわかりますが、HbA1c は過去1~2ヶ月間の血糖値の平均がわかる大切な検査です。では、いったいHbA1c って何でしょう？

HbA1c とは、赤血球中のヘモグロビン ● (体内に酸素を運ぶ赤色のたんぱく質) にブドウ糖 ● がくっついたものです。血糖値が高いとより多くのブドウ糖がヘモグロビンにくっつき HbA1c が高くなります。



## なぜ、HbA1c は過去1~2ヶ月間の血糖値の平均がわかるの？

赤血球の寿命は、約4ヶ月(120日)です。赤血球は、体内をめぐり、その間にブドウ糖が、赤血球内のヘモグロビンにくっつきます。一度くっつくと、離れることはありません。ですから、HbA1c は赤血球の寿命の半分位にあたる過去1~2ヶ月間の血糖値の平均がわかるのです。

### HbA1c と血糖値の関係は？

H b A 1 c (%)	血糖値 (mg/dL)
5.0	97 (76-100)
6.0	126 (100-152)
7.0	154 (123-185)
8.0	183 (147-217)
9.0	212 (170-249)
10.0	240 (193-282)
11.0	269 (217-314)
12.0	298 (240-347)

(Diabetes Care 2008年8月号より)

現在のHbA1cから、過去1~2ヶ月間の血糖値の平均を推測することができます。

例えば、現在HbA1cが6.0%であれば、過去1~2ヶ月間の血糖値の平均は約126 mg/dL、12.0%であれば約298mg/dLであったと推測されます。

### あなたのHbA1cの評価は？

	優	良	可(不十分)	可(不良)	不可
HbA1c (%)	5.8未満	5.8~ 6.5未満	6.5~ 7.0未満	7.0~ 8.0未満	8.0以上

(2008 - 2009糖尿病治療ガイドより)

HbA1cは、6.5%未満であれば、合併症が出にくいといわれています。あなたのHbA1cは安全な青色ゾーンですか？注意の黄色ゾーンはあともう少し、危険な赤色ゾーンは努力が必要です。



血糖とHbA1c測定機

次回6月号は、理学療法士からのお話です。

平成二十二年四月版(隔月発行)  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

臨床検査技師  
加藤 多賀子