

2013年6月から血糖管理目標が 変わりました！

血糖をコントロールする時に、血糖値の測定はもちろん大切です。しかし、血糖値は糖尿病でない方でも食事や運動、ストレスなどで日々変化します。糖尿病の方ではさらに大きく変動します。

血糖値の管理を一度の採血のみで判断するのは難しいですね。そこで、一般的に糖尿病の外来診療で使われる検査が、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）です。

この**HbA1c**は、過去**1～2か月の血糖値の平均**が分かる検査です。基本的には、このHbA1cを使って、血糖値を管理していきます。

管理目標は次のとおりです。

血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c 6.0%未満	HbA1c 7.0%未満	HbA1c 8.0%未満

一般的には合併症予防のための目標、**HbA1c7.0%未満**を目標値とします。

HbA1c7.0%未満に対応する血糖値の目標値としては、

空腹時血糖値 130mg/dL

食後2時間血糖値 180mg/dL

となります。

血糖を下げることにばかり気を配っていると、お薬を使っている場合、低血糖を起こしてしまうことがあるかもしれません。しかし、低血糖も高血糖と同じくらい身体に悪い影響があります。このため、低血糖や高血糖をおこさず、HbA1cの目標値を達成することが重要となります。

一般的な管理目標とお一人ずつの管理目標は必ずしも同じではありません。あなたの管理目標を主治医に確認しましょう！



糖尿病瓦版

春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

平成二十六年四月版（隔月発行）

臨床検査技師
大竹・後藤・加藤