



あなたは平熱？ ～糖尿病検査の見方～

「微熱や微熱や！」と言いながら健康相談にやってきたAさん。「よもやこのご時世に発熱しているのに出社を!？」と警戒する私。毎日の体温測定が日常になっている昨今、実はこれ糖尿病のお話でしたというエピソードをご紹介します。

糖尿病検査のHbA1c

人の血液が赤いのは、血液の4割を占める赤血球がヘモグロビンという赤い成分を含んでいるからです。赤血球の寿命はおよそ120日。その間に体内を何度も巡ってヘモグロビンにくっつけた酸素を全身に運んでいきます。このヘモグロビンには血中の糖分もくっつきます(糖化)。この反応は血糖値が高い状態が続くほど進むため、糖化したヘモグロビンが増えていることが糖尿病の重症度の目安になるわけです。糖尿病検査であるHbA1cは、赤血球内にあるヘモグロビンが糖化した割合を表すもので、赤血球のおよそ半分が入れ替わる約2か月間の血糖の状態を見る検査として重用されています。血糖値とは違って検査前に数日節制する程度では影響を受け

30を足して体温に例える

HbA1cは正常値が5.5%以下、6.5%以上あれば糖尿病型、糖尿病の合併症を予防するには7.0%未満が目標とされています。数値のわずかな違いが大差となるのですが、見方が覚えられないという人には30を足して体温に例えてお話ししています。35度台以下の低体温気味がベストで、36度台は高め、37度を超えた微熱だと糖尿病合併症のリスクが高まり、38度以上の高熱は危険!といった感じですよ。

Aさんの場合

3か月前のAさんのHbA1cは8.6%。私の危機感をよそにAさん曰く「ちよつと高めやな」。その場で「体温に例えると38.6度!」と、かなりの高熱で危険な値であることをお伝えしました。そして冒頭の面談です。なんとその後、心を入れかえ(ご本人談)、お酒をやめて野菜を増やし歩くようにした結果、HbA1cは7.2%と「微熱や」の状態に。今後はさら

に「平熱を目指す」とのことでした。

健康診断の糖尿病検査、あなたは平熱でしたか？

一般財団法人京都予防医学センター
健康づくりセンター健康推進係

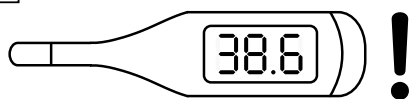
阿部 圭子



■ 糖尿病検査 HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

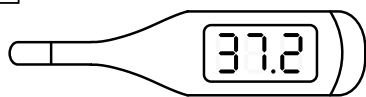
2月のAさん

HbA1c 8.6% を体温に例えると…



5月のAさん

HbA1c 7.2% を体温に例えると…



【参考】

坂根直樹「まるごとわかる!生活習慣病」南山堂、2018