

「血糖値高め」を見逃さない

あなたの健康相談

Q 健診で血糖値が高めでしたが、自覚症状もないので放置しています。大丈夫でしょうか？

A 症状がなくても、注意が必要です。健康診断で空腹時血糖値が126 mg/dL以上、またはHbA1cが6.5%以上の場合には糖尿病と診断されます。HbA1cは5.5%以下が正常、5.6~5.9%は正常高値、6.0%以上は境界型(糖尿病予備群)とされています。

血糖値が高くて、初期にはほとんど自覚症状がありません。しかし、血糖値がやや高い状態が続くと、知らないうちに体へのダメージが

HbA1cの基準値と判定基準

正常	正常高値	境界型 (糖尿病予備群)	糖尿病
~5.5%	5.6% ~5.9%	6.0% ~6.4%	6.5%~

蓄積します。これを「血糖負債」と呼び、長く続くと元に戻しにくくなります。

異変を感じたら
早めに医療機関を
受診しましょう



北村内科クリニック
院長 北村 秀綱

神戸大学医学博士。日本循環器学会認定 循環器専門医。神戸大学医学部を卒業後、神戸大学病院や民間病院で20年以上多数の心臓ペースメーカーやカテーテル手術をはじめ、生活習慣病や人工透析にも携わる。2017年より北村内科クリニックを開設し、現在は、専門分野である循環器・呼吸器疾患を中心に、美容医療も手掛け、地域のかかりつけ医として幅広い年齢の患者さまを診療する。

血糖負債が増えるると、血管が傷つき動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中、認知症などのリスクが高まるのが分かっています。

じ、血管を硬くして動脈硬化を悪化させます。

HbA1cは、こうした糖化の進み具合、つまり血糖負債の目安になります。血糖値が「少し高め」でも油断せず、毎年健診を受け、HbA1cが5.6%を超えたら、食事の見直しや食後1時間後のウォーキングなど、早めの対策を心がけることが大切です。