

前号の保健センター新聞VOL. 12 血糖編①では、血糖値がどういふものか、なぜ血糖値が上がるのかについてお伝えしました。今号では、糖尿病の診断方法や基準値について、みなさんにお伝えしたいと思います。

※「糖尿病治療ガイド 2016・2017」に基づいた内容となっています。詳細についてはかかりつけ医に「確認ください」。

糖尿病はどのように診断されるのか？

糖尿病治療ガイドには、「糖尿病の診断は、高血糖が慢性に持続していることを証明することによって医師が行う」と書いてあります。診断のためには、①血糖が高いこと(血糖値の検査)、②高血糖が持続していること(HbA1c など)を、検査等で確認することが必要です。そのため、血液検査が必須となりますが、みなさんは年に1回は健診を受けて確認していますか？

表 1 糖尿病の診断で用いられる血糖値の検査

検査項目名	検査内容
HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)	・過去 1~2 カ月の平均の血糖値 ・飲食によって変動する血糖値と比べ、ほとんど変動しない
空腹時血糖値	・食事から 10 時間以上あけて測定 ・一般には前日 21 時以降絶食し翌朝食事前に採血する
随時血糖値	食事とは関係なく測定した血糖値
75g 経口ブドウ糖負荷試験 (OGTT)	10 時間以上絶食の後、空腹時血糖を測定。75g のブドウ糖を経口摂取し、30 分後、1 時間後、2 時間後に採血し血糖値を測定

糖尿病の診断で用いられる血糖値の検査の種類は、右の表1のとおりです。特定健康診査などの血液検査の項目で聞いたことがある人もいると思います。

糖代謝異常の判定区分を左の表2に示します。①糖尿病型 または ③境界型に該当する方は特に注意が必要です。みなさんの健診結果はいかがですか？

表 2 糖代謝異常の判定区分

判定区分	基準
①糖尿病型	◆以下のいずれかに該当 ・空腹時血糖値 126mg/dl 以上 ・随時血糖値 200mg/dl 以上 ・HbA1c が 6.5% 以上 ・OGTT で 2 時間値が 200mg/dl 以上
②正常型	◆以下のすべてに該当 ・空腹時血糖 110mg/dl 未満 ・OGTT で 2 時間値が 140mg/dl 未満 ・HbA1c が 5.5% 以下* <small>(※厚生労働省・標準的な健診・保健指導プログラムより)</small>
③境界型	空腹時血糖値、OGTT において ①糖尿病型、②正常型いずれにも属さない場合

図 4 空腹時血糖値および OGTT による判定区分

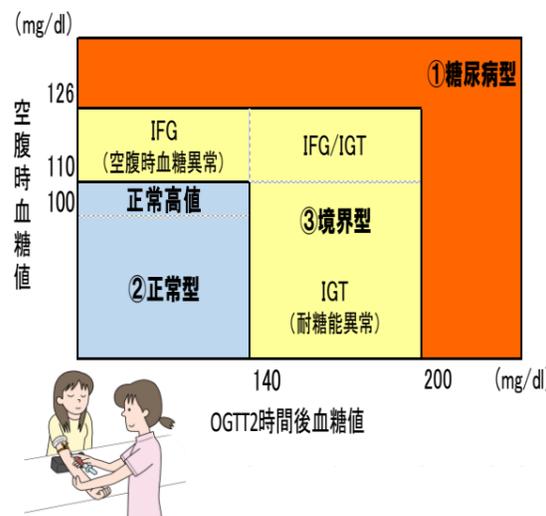
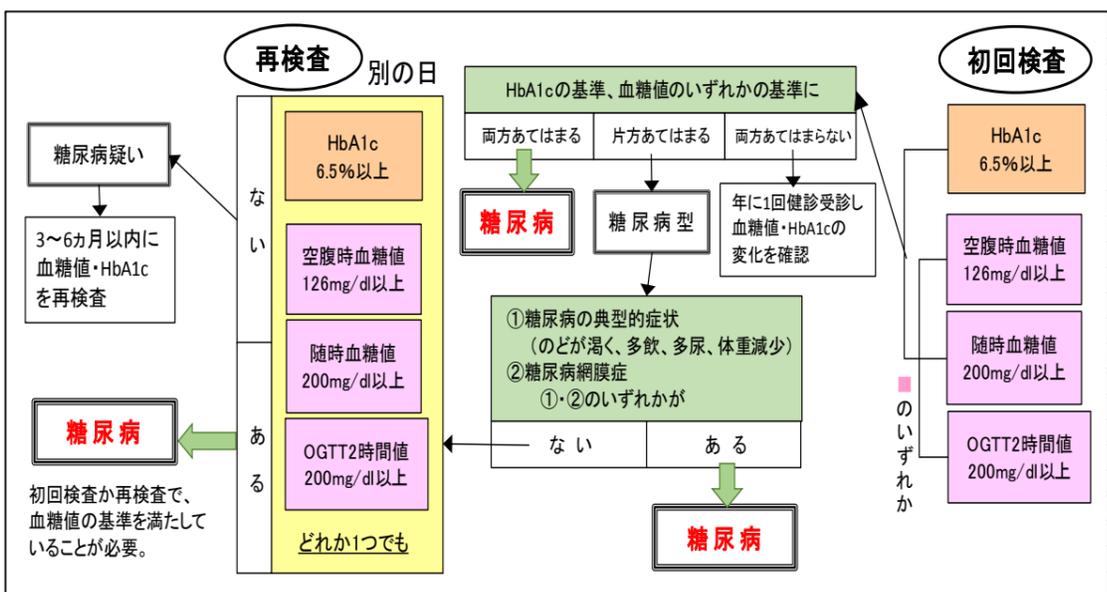


図3は糖尿病の診断基準で、どのように糖尿病が診断されるのかを示したものです。血糖値とHbA1cともに糖尿病型の数値に該当する場合は「糖尿病」と診断されます。検査結果が、血糖値・HbA1cどちらかのみ異常がある場合、別日に再検査を行い確認することが必要です。また、「糖尿病疑い」と診断された場合は、3~6カ月以内に再検査し、検査値の変化を確認する必要があります。

図 3 糖尿病の診断基準



糖尿病型でなければ大丈夫？

糖尿病型でないからといって、安心はできません。特に「境界型の方」は注意が必要です。境界型はさらに「IFG(耐糖能異常)」、「IFG(空腹時血糖異常)」の二つに分類されます(図4)。一般の健康診断では空腹時血糖やHbA1cを検査しているので、発見するのが難しいですが、OGTTの検査を受けることで分かります。また、糖尿病治療ガイドにおいて、表5に該当する方はOGTTを受けることが勧められています。

境界型の方は、血糖値が正常域にあっても、食後の血糖値が高く正常域に戻るのに時間がかかる状態。生活習慣病の代表である2型糖尿病(血糖編①参照)では、初期に食後高血糖がみられ、進行してから空腹時高血糖がみられることが多い。より早く診断するためには、食後高血糖をとらえるOGTTが重要となる。

自分の血糖値を知ろう

「自身の血糖値が正常かどうか知るためには、まずは血液検査を受けることが必要です。年に1回は健診を受けて、経年での変化を確認しましょう。糖尿病の治療中の方も、主治医の指示を守り、定期的に検査をして、数値の変化から治療の効果を確認していくことが大切です。

血糖値が糖尿病型・境界型の方は注意が必要と書きましたが、正常型の方の中でも、年々血糖値が高くなってきている方は、生活習慣など血糖値が高くなった原因を振り返り、改善していく必要があります。

先ほども書きましたが、高血糖状態が長く続くことで動脈硬化が促進されます。血管は全身に張り巡らされているので、身体の様々なところに障害が起ってきます。これを「糖尿病合併症」といいます。

次号の保健センター新聞では、「なぜ血糖値が高いといけないのか」について、糖尿病合併症も含めてお伝えする予定です。

★次回の保健センター新聞は12月頃発行の予定です。

表 5 OGTT が推奨される場合

①強く推奨される	・空腹時血糖値 110~125mg/dl ・随時血糖値 140~199mg/dl ・HbA1c6.0~6.4%(明らかな糖尿病の症状が存在するものは除く)
②行うことが望ましい	・空腹時血糖値 100~109mg/dl ・HbA1c5.6~5.9%

※②について…将来糖尿病を発症するリスクが高い。高血圧、脂質異常症、肥満など動脈硬化のリスクを持つものは、OGTT の検査をすることが特に望ましい

