

前号の保健センター新聞VOL. 12 血糖編①では、血糖値がどういうものか、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おります。詳細についてはかかりつけ医に「ご確認ください」。

## 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

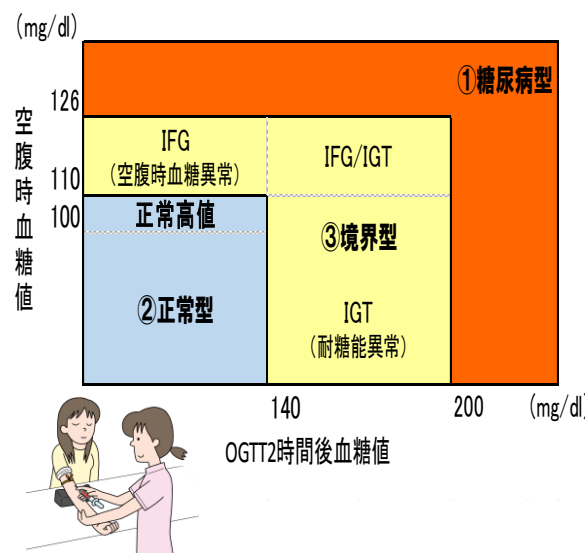
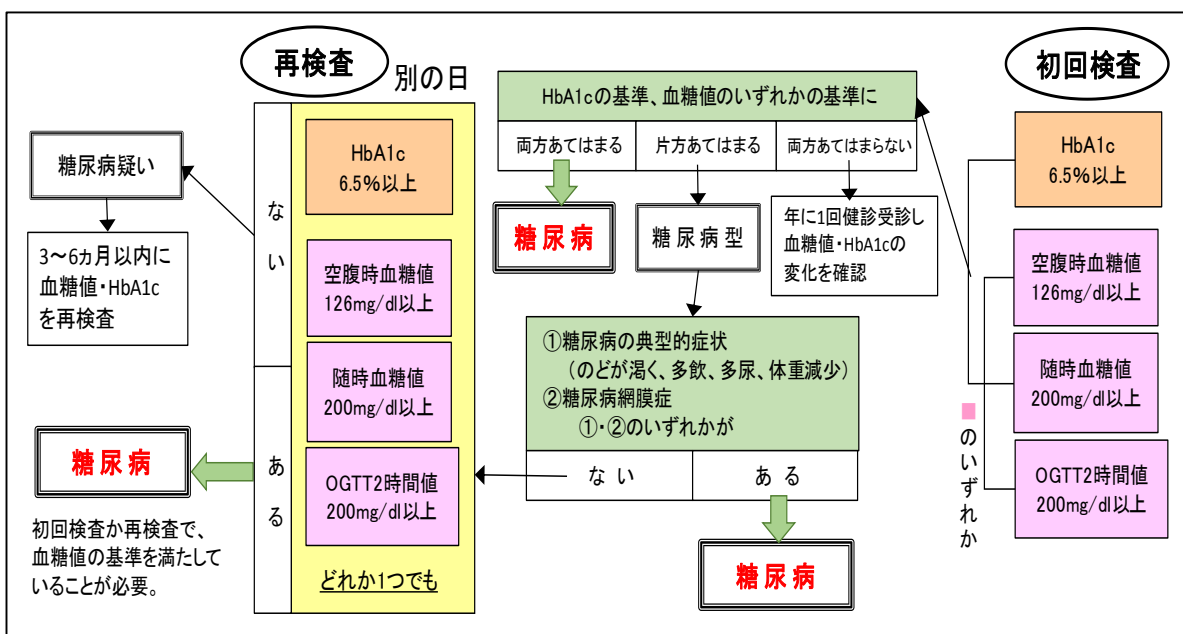


図 3 は糖尿病の診断基準で、どのように糖尿病が診断されるのかを示したものです。血糖値と HbA1c ともに糖尿病型の数値に該当する場合は「糖尿病」と診断されます。検査結果が、血糖値・HbA1c どちらかのみ異常がある場合、別日に再検査を行い確認することが必要です。また、「糖尿病疑い」と診断された場合は、3~6 カ月以内に再検査し、検査値の変化を確認することが必要です。

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。

## 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。」

境界型の中には、糖尿病の発症過程または改善過程にある方が混在します。「検査値が正常値より少し高いだけ」と思う方も多いかもしれませんが、前号の血糖編①でも紹介したインスリン分泌障害 またはインスリン抵抗性がすでに生じている状態です。特に IFG は、★食後高血糖を生じている状態であり、正常型と比べて糖が長時間血液中を漂うことで動脈硬化が促進されます。肥満・高血圧・脂質異常症などを合併している場合は、より心血管疾患などの動脈硬化性疾患の危険性が高くなるため、注意する必要があります。

### ★食後高血糖とは...

空腹時血糖値は正常域にあっても、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。

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。

### 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。

