

済生会大牟田病院

糖尿病通信

2023年2月13日

福岡県済生会大牟田病院

内分泌糖尿病内科

内分泌・糖尿病センター 岩屋 智加予

HbA1c だけでなく、食後高血糖にもご注意ください!!

今年度の世界糖尿病デーでは大牟田市にブルーライトアップの活動が広がりました!!

当院では11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせて、ブルーライトアップやイベントを開催してきましたが、今年は大牟田市とタイアップし、「大牟田市世界糖尿病デー周知啓発実行委員会」を立ち上げ、当院を中心とした関係者の準備協力のもと大牟田市役所本庁舎のライトアップやゆめタウンで講演会や測定会、医療・栄養相談会などのイベントを開催し、大盛況でした。また西日本新聞や有明新報にも取り上げていただきました。子供の頃から眺めてきた大牟田市役所が青に染まり、また糖尿病を地域の皆さんと一緒に考え、地元の地域医療に貢献できることを大変嬉しく思います。



3月から内分泌糖尿病内科外来の担当スケジュールが変わります

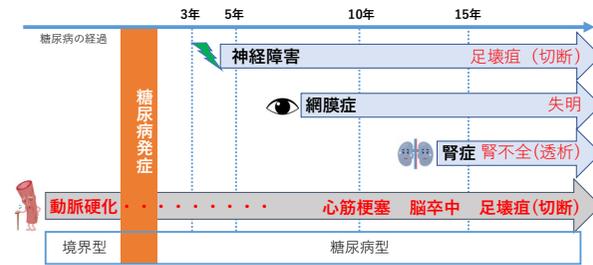
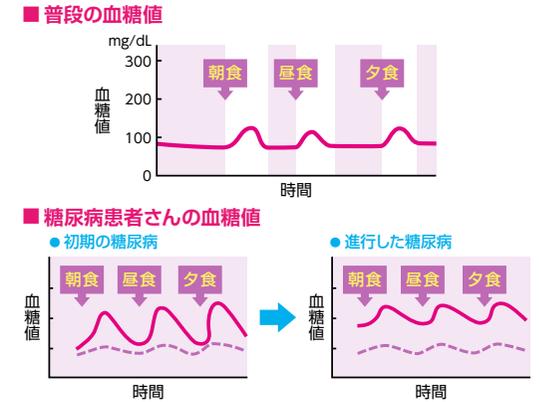
古賀翠先生が産休・育休のため、3月から外来の担当医スケジュールが変更となります。4月からも火曜と金曜の担当医が変更します。ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

	月	火	水	木	金	土
午前	岩屋	(岩屋) 永迫	岩屋	永迫	岩屋	岩屋 永迫
午後	岩屋		岩屋 永迫		岩屋	
				甲状腺 細胞診	フットケア 診療	

危険な食後高血糖を予防しよう!!

糖尿病内科外来で採血をする時は、「普段通り食事を摂って来て下さい」と説明しています。健診を受ける時や、初めて外来を受診する時は、朝絶食で来院することが多く、糖尿病内科外来を通院し始めた方は疑問に思うかもしれません。

糖尿病予備軍とも呼ばれる境界型糖尿病や初期の糖尿病では、空腹時血糖値よりも**食後の血糖値が高く**なる傾向にあります。糖尿病の血糖管理を把握するために、**ヘモグロビン A1c (HbA1c)**がよく用いられますが、HbA1c は過去2カ月間にわたる血糖の動きを評価します。空腹時血糖値が正常であれば、食後血糖値が高くてもHbA1c はあまり高くなりませんが、この時からすでに動脈硬化の進行が始まっています。食事によって上昇した血糖値が2時間たっても低下せず、140mg/dL以上の高い状態が続く**「食後高血糖」は動脈硬化を促進**させ、大血管合併症のリスクが高くなります。早い時期からの「食後高血糖」の改善は、良好なヘモグロビン A1c を維持し、糖尿病の発症や進行を抑えて、空腹時血糖値の上昇を抑えることにつながります。



血糖コントロール目標の目安

- HbA1c 7%未満： 空腹時血糖値 130mg/dL 未満
食後2時間血糖値 180mg/dL 未満
- HbA1c 6%未満： 空腹時血糖値 110mg/dL 未満
食後2時間血糖値 140mg/dL 未満

簡易的に食後血糖を評価できる手段として、**尿糖検査用試験紙**が一般販売されています。血糖値が概ね160-180mg/dL以上(個人差あり)の場合、尿内へ糖がみられ、尿糖検査陽性と判定されます。食後血糖値の自己管理のためにご利用下さい。



注意!!! 食前に排尿をしない場合や食後短時間(概ね1時間以内)で検査をする場合、糖尿病治療薬であるSGLT2阻害薬、多量のビタミンC(アスコルビン酸)を含む薬剤あるいはサプリメントを常用する場合、正しく判定できません。

「食後高血糖」の対策・改善策は?! 食事や運動、生活を見直しましょう!!

食事

- 1日3食、規則正しい時間に適量を
- おかず→ご飯の順番にバランスのいい食事を
- 腹8分目、ゆっくりと時間をかけて

運動

- 食後に10分程度の軽い運動を
- どこでもいつでもできる**踏み台昇降**がおすすめ!!

規則正しい生活