

特集1 糖尿病の合併症を寄せつけない血糖値コントロールの秘訣

●血糖値とヘモグロビンA1cの評価

●空腹時血糖値 (mg/dL)

80~110未満	優
110~130未満	良
130~160未満	不十分~不良
160以上	不可

●食後2時間血糖値 (mg/dL)

80~140未満	優
140~180未満	良
180~220未満	不十分~不良
220以上	不可

●ヘモグロビンA1c (%)

	優	良	可		不可
			不十分	不良	
現在使用されているNGSP値 (国際標準値)	6.2未満	6.2~6.9未満	6.9~7.4未満	7.4~8.4未満	8.4以上
以前使用されていたJDS値 (国内標準値)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満	8.0以上

※血糖値の目標は常に優でなければいけないわけではありません。主治医の先生とご相談をしてください
 ※ヘモグロビンA1cの数値の評価は2012年4月より国際標準値に変わっています

低血糖から誘発される危険な血管の収縮
 糖尿病の患者さんが服用して

避けたい事態。それに加えて、脳や心臓の血管も一大危機にさらされていることも、同様に理解していただきたいのです。

「質」のよしあしがある
 ヘモグロビンA1cには「質」のよしあしがある。こうした糖尿病の細小血管障害・大血管障害を阻止するため

に、最も肝心なことは血糖値のコントロール。そのための指標として、過去一〜二カ月の血糖値の状態を示す、ヘモグロビンA1cの数値を注視する。

これは確かに、基本的な考え方としてはそのとおりです。けれども、一般的に目標とされているヘモグロビンA1cの数値が

維持できていたとしても、本当に目を向けるべきは、その「質」にあります。

三食の食前・食後の血糖値を測定してみても、上下の変動がさほど大きくないようなら、確かに良好な状態が保たれているといえるでしょう。

けれども、たとえば食前の血糖値は正常値の100だが、食後に200まで急激に上がる。時間がたつと100まで下がって、食事をするとまた急上昇。このように日頃、血糖値の乱高下を繰り返している場合、結果的にヘモグロビンA1cが7未満と測定されたとしても、決して安心はできません。

血糖値の乱高下を専門的には「グルコース・スパイク」といって、これは血管の内皮細胞（内側の細胞）を傷つける物質を増やす原因となるのです。

そのため、脳や血管の動脈硬化が進んで、血栓（血液の固まり）も詰まりやすくなることに、突然死が危ぶまれる大血管障害の下地ができてしまうわけです。



辛浩基先生

脳梗塞・心筋梗塞の発症にも糖尿病が関与
 網膜の出血で失明をする、壊疽のために足の切断に至る、腎機能が衰弱して人工透析が必要になるなど、糖尿病の合併症は、

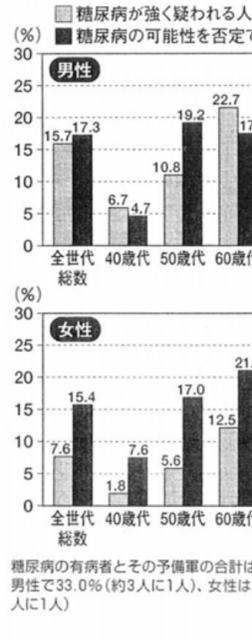
その後の人生に深刻な影を落とすものです。

毛細血管の障害から引き起こされる「細小血管障害」は、糖尿病が招く三大合併症とも呼ばれています（四〇ページよりくわしく解説）。

一方、糖尿病で進行した動脈硬化から起きる合併症を「大血管障害」といって、具体的には脳梗塞、心筋梗塞、狭心症などがあげられます。

これら大血管障害の最大の問題とはいうまでもなく、突然死

や寝たきりの引き金になること。事実、脳梗塞や心筋梗塞の発作で、手当ての間もなく命を落とされた方が、以前から糖尿病患者さんにとっては何としても



**乱高下より「高め」で「そこそこ」！
 糖尿病の合併症を寄せつけない
 血糖値コントロールの秘訣**

特集1 しんクリニック院長 日本糖尿病学会認定専門医・医学博士 辛浩基



37 *しんクリニックのお問い合わせ先は286ページの取材協力一覧をご覧ください

特集1 糖尿病の合併症を寄せつけない血糖値コントロールの秘訣

●細い血管・太い血管の損傷で起きる糖尿病の合併症



糖尿病の合併症は細い血管に起きる「細小血管障害」、太い血管に起きる「大血管障害」に大別されます。最悪の事態を防ぐ手立ては、日ごろから血糖コントロールに努めて定期的に病院で診断を受けることが第一です。

果がわかるなど、より簡便なタイプの機器が増えてきました。一方、低血糖を防ぐためには、まず自分が飲んでいる薬のタイプについて、医師によく聞いておくことが第一。

薬の服用量や指示された食事のタイミングを守って、服用後に食事を抜いたり、大幅に時間をずらすことは避けるようにしましょう。

八〇代以上は八程度でヘモグロビンA1c合格
 そうした心掛けを実践したうえで、血糖値コントロールの指標であるヘモグロビンA1cは、どの程度のレベルに定着させておけば安心か。

先に述べたとおり、一般的にはヘモグロビンA1c七未満を目指すようにといわれますが、実際の目標値は患者さんの年代で変



市販されている家庭用の血糖値測定器。採血量はごくわずかでよい

いる薬が強く効きすぎて、低血糖を起こしてしまうことも、脳や心臓の血管にとって危険な事態といえるでしょう。

低血糖におちいると、体内では血糖値を上げるために、アドレナリンやグルカゴンなどのホルモンがただちに分泌されます。これらのホルモンには同時に、血管を収縮させる（縮ませる）作用があることが特長。その結果、血管に血栓が詰まってしまふ恐れを高めるのです。

また、低血糖になると、その

●世代別に保持したいヘモグロビンA1cのレベル

40~50代	6.2未満を目標
60~70代	7未満を目標
80代以上	8超まで許容

反動で甘いものを過度に食べるようになるもの。それが結果的に肥満を助長して、動脈硬化につながるという問題もあります。

やや高めでもフラットなら合併症の危険減少
 こうした抜き差ししない事態を避けるためには、日頃、どのような心がけで血糖値コントロールを行えばよいか。

まず大切なのは、やはり一日のうちで血糖値を乱高下させないこと。

自分の血糖値にどう影響するかが把握できるので、血糖値の大きな変動を抑えるコツがつかめます。医師の側からしても、その人にどんなタイプの薬が必要かを判断する材料になります。

家庭用の血糖値測定器は一般に市販されており、採取する血液の量はごく微量で、数秒で結

果がわかるなど、より簡便なタイプの機器が増えてきました。一方、低血糖を防ぐためには、まず自分が飲んでいる薬のタイプについて、医師によく聞いておくことが第一。

薬の服用量や指示された食事のタイミングを守って、服用後に食事を抜いたり、大幅に時間をずらすことは避けるようにしましょう。