

ヘモグロビン

(HbA1c) エイ・ワン・シーとは?

採血

血液検査で「ヘモグロビンA1c」又は別名「グリコヘモグロビン」を調べたことがありますか？
ヘモグロビンA1cを調べると……

○過去2ヶ月間の平均血糖値が分ります。

(1食のエネルギーの摂りすぎが度重なると上昇することから、“ムラ食いうそ発見器”の役割をしています)

<基準値:5、8%未満>



○糖尿病の方はもちろん、普段正常と思われる方も年1~2回は調べてみましょう。高いまま放置しておくと合併症などの発症率が高くなります。

○ヘモグロビンA1cは血糖コントロールの指標となります。ヘモグロインA1c7.0以上の方、要注意!

○数日前から節食すると低下しますが、採血直前に過食すると上昇します。

HbA1cの結果は?
診察した時
こんな事がわかってしまう!

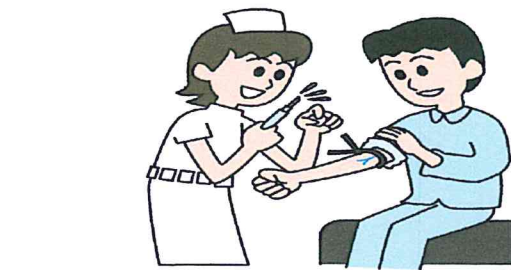
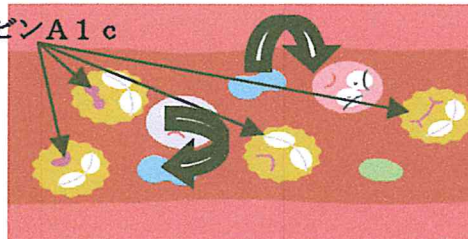


- ヘモグロビンA1cが高い場合
 - ・採血したときの1~2ヶ月前のムラ食いの程度が分ります。
- 中性脂肪とヘモグロビンA1cが上昇した場合
 - ・糖質食品(ジュース、お菓子、果物など)の摂取過剰。
 - ・夕食の食べ過ぎなど。



高血糖状態が継続すると赤血球中のヘモグロビンがブドウ糖と結びつき、元に戻ることなくヘモグロビンA1cに変化してしまいます。これを測定することによって、過去1~2ヶ月間の平均的な血糖状態を知ることが出来る訳です。

ヘモグロビンA1c



●ヘモグロビンA1c値と血糖値の相関目安
アメリカDCCT(糖尿病コントロールと合併症に関する臨床試験)による

ヘモグロビンA1c(%)	血糖値(mg/dl)
5(%)	90(mg/dl)
5.5	105 (正常値)
6	120
7	150
8	180
9	210
10	240

●日頃の注意事項

- 糖分の摂取過剰
- 食べ過ぎ、太り過ぎ
- 運動不足
- 夜遅い食事

