

糖尿病注意報発令中

まずはHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を知る

●問い合わせ 保健医療課健康支援室
☎53-2111 (内線2441~2443)

■糖尿病の現状

平成29年度の国民健康保険の医療費のうち、糖尿病が6% (1億6800万円) を占めています。また、国民健康保険加入者の約9人に1人が糖尿病を患っています。市の特定健診の結果を見ると、国や県と比べてもHbA1cが5.6%以上の人の割合が、約7割と高い現状です。(表1)

■HbA1cとは

採血時から過去1~2か月間の平均血糖値を反映し、糖尿病の診断に用いられ、血糖コントロールの指標とされています。

HbA1cが6.5%を超えると、「糖尿病型」となり、血糖値も基準値(空腹時血糖値126mg/dL以上、ブドウ糖負荷後2時間値200mg/dL以上、随時血糖値200mg/dL以上のいずれか)を超えると「糖尿病」と診断されます。



表1：平成29年度の健診受診者に占めるHbA1c5.6%以上の人の割合

全国	56.7%
新潟県	68.3%
村上市	71.3%

[KDBより]

健康診断では「糖尿病型」になる一歩手前の5.6%を一つの基準として、糖尿病予防に力を入れています。(表2)

■糖尿病を予防するには

自分のHbA1cの値を知り、食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。

また、HbA1cが7%を超えると、糖尿病の合併症(腎症・網膜症・神経症など)のリスクが高まります。糖尿病になった後も血糖コントロールをみる指標として、継続的にHbA1cの値をみていく必要があります。

■毎年健診を受けましょう

HbA1cの値は、健診の血液検査で知ることが出来ます。健診では血糖値だけでなく肝機能や腎機能、心電図など、さまざまな検査を行います。医療機関で定期受診している人も、毎年健診を受けましょう。

市では、かかりつけ医で気軽に健診を受けられる「個別健診」も実施しています。詳しくは健診の案内をご覧ください。ただ、お問い合わせください。



表2：特定健診でのHbA1c判定基準

異常なし	保健指導	要受診
5.5%以下	5.6~6.4%	6.5%以上



まずは、健診を受けて自分の血糖値を把握しましょう。

神林支所地域振興課地域福祉室
小島保健師(新採用職員)
「市民の皆さんの健康を守ります」

