

糖尿病

ワンポイントアドバイス

「糖尿病に関する検査の見方」

糖尿病で気をつけたいことは、合併症を併発することです。合併症には網膜症、神経障害、腎症、脳梗塞や心筋梗塞などの大血管障害、さらに最近では歯周病もあげられるようになりました。これらの初期には自覚症状が出ず、気が付いた時には…なんてことはぜひ避けたいものです。そのためには、日常の血糖コントロールが非常に大切です。

血糖コントロールを知るには、**血糖、尿糖、ヘモグロビンA1c(HbA1c)、グリコアルブミン**などがあります。HbA1cは過去1～2ヶ月、グリコアルブミンは過去1～2週間の平均血糖値を反映します。HbA1c値の基準値は5.8未満ですが、合併症を引き起こさないようにするには6.5以下を治療の目標値にするとよいでしょう。

指標	優	良	可	不可
HbA1c(%)	5.8未満	5.8～6.5未満	6.5～8.0未満	8.0以上
空腹時血糖値	80～110未満	110～130未満	130～160未満	160以上
食後2時間血糖値	80～140未満	140～180未満	180～220未満	220以上

次に合併症の初期発見、あるいは経過観察に関わる検査の話をししましょう。

腎臓の機能を調べるには、まず**検尿**をします。もし蛋白や潜血が陽性であれば尿中内容を顕微鏡で観察し、腎障害の程度などを推定します。その他、ごく初期の腎症を捕らえるために**尿中微量アルブミン**、腎臓の濾過機能をみるために**クレアチンクレアランス**というものもあります。血液検査では**尿素窒素(BUN)、クレアチニン**が腎機能を示しますが、尿検査結果と並行しながら経過観察します。

肝臓の機能はどうでしょう?食後、血液中の糖は肝臓へ貯蔵されます。しかし、肝臓の機能が低下すると貯蔵しきれず、高血糖になることが多いのです。肝機能のチェックには血液中の**GOT(AST)、GPT(ALT)**などの検査値に注目してください。これらは、肝臓の細胞の中にある酵素で、血液中の濃度が上昇してくると、肝細胞が壊れていることを意味します。

血清脂質は、**総コレステロール、中性脂肪、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロール**などがあります。脂質異常症は血管を硬く、細くし、血液を詰まらせる原因をつくります。食事内容にも反映されやすいので、生活習慣を振り返ることができるかもしれません。糖尿病の患者さんの管理目標は以下のようです。

LDLコレステロール	120mg/dl未満
HDLコレステロール	40mg/dl以上
中性脂肪	150mg/dl未満(早朝空腹時)

★8月の外来糖尿病教室はお休みです。

血管系の状態を知るには、手足の血管の硬さや詰まり具合をみる**脈波伝播速度(PWV)**という検査をします。また、血管の動脈硬化の程度をみるには**頸動脈エコー**があります。心臓の状態をみるには、**心電図検査**や**心臓超音波検査**があり、心筋梗塞などの有無を知ることができます。いずれも痛みの無い検査なので、安心してうけていただくことができます。

たくさんの検査をあげましたが、一つの検査で全てがわかることはなく、総合的に判断します。糖尿病と上手く付き合うためには、自分の体調を知ることから始まります。「この検査で何を調べているのだろうか?何がわかるのだろうか?」…貴方がうけている検査をよく理解して、その結果を主治医と相談しながら自分のために役立ててください。(臨床検査技師 近藤 みどり)



こんなこともしています
三重病院

わがいは届け!

七夕・環境風船リリース

三重病院に入院している子ども達やその家族の方々が書いた短冊を、風船につけて空に飛ばすというイベントを七夕の日の午後に行いました。このイベントは、津市岩田川観音橋で毎年行われている『七夕笹流し』に、病気等で入院していて参加できない子ども達の願いを、笹のかわりに風船にのせて届けようという趣旨のもと、(社)津青年会議所のご協力により昨年より行っているものです。

当日はあいにくの梅雨空でしたが、朝から心待ちにしていた子ども達のパワーのおかげで(!)、小児慢性病棟の中庭に風船を運ぶ頃にはなんとか雨もやんでくれました。色とりどりの約1,000球の風船を前に、子ども達も少々興奮気味で、思わず手を離してしまうハプニングもありましたが、カウントダウンにあわせていっせいに風船を空に飛ばすと、どの子も笑顔・笑顔でした。

ずーっと遠くまで、ゴマ粒より小さくなくても「まだ見えるよ」と目を凝らして見ている子もいて、心に残る体験ができたのではないかと思います。このような機会を子ども達に提供して下さった(社)津青年会議所の皆さんには心より感謝申し上げます。

『子ども達が笑顔を忘れずに
毎日を過ごせますように☆彡』
(指導主任 村松順子)

