

～生活習慣病予防のために～

エーワンシー

## 糖尿病の基礎知識 空腹時血糖値とヘモグロビンA1c値とは？

### 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き(耐糖能)が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。ほとんど自覚症状がないまま病状は静かに進行し、いつのまにか体中の血管が傷つけられ、網膜の血管が傷つく糖尿病性網膜症、腎臓の動きが悪くなる糖尿病性腎症、手足のしびれや痛みなどの症状が出る糖尿病性神経障害などの合併症を引き起こします。

血糖とは、血液中のブドウ糖のことで、その濃度を表したものが血糖値です。

#### ★空腹時血糖値とは・・・

食事の影響を受けていないとき(食後10時間以上)の血糖を調べたものです。

#### ★ヘモグロビンA1c値とは・・・

血液中のたんぱく質であるヘモグロビンがどれくらいブドウ糖とくっついたかを調べます。

過去1～2か月の血糖の状態が分かります。食事の影響を受けない数値のため、血糖コントロールの目安になります。

正常値は以下のとおりです。

- ・ 空腹時血糖値……………100mg/dl 未満
- ・ ヘモグロビンA1c値…5.6%未満 (NGSP 値)



～さあ、クイズです!あなたも生活習慣を振り返ってみましょう～

クイズ 1 血糖値を上げないためには、運動は食べる前にした方がよい？

答え

食後30分～1時間で血糖値が上がり始めます。運動は食後1～2時間後に行くと、血糖値上昇が抑えられます。少し汗ばみ、会話のできる程度の運動がおすすめです。



クイズ 2 糖尿病にストレスは影響する？

答え

糖尿病とストレスは密接な関係にあります。ストレスを受けると、それに対抗するため“抗ストレスホルモン”が分泌され、血糖値が上がります。ストレスは上手に発散させましょう。

## あなたは、肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

「いいえ」「わからない」という方は、肝炎ウイルス検査を受けましょう!



厚生労働省 肝炎総合対策  
マスコットキャラクター

### ウイルス性肝炎とは？

肝炎ウイルスの感染によって肝臓の細胞が破壊され、肝機能障害を引き起こす病気です。B型及びC型ウイルスの患者・感染者は、合わせて300万人を超していると推定され、国内最大級の感染症といわれています。慢性肝炎を放置すると、肝硬変や肝がんへ進行する恐れがあります。

### 肝炎ウイルス検査を受けるには？

- ・ 市が行う健康診査で無料で受けることができます。  
(実施期間及び対象者は健康ひろば4月・5月号(3月1日発行)でご確認ください。)

問い合わせ 中保健センター ☎72-1121

- ・ 保健所で無料で受けることができます。

問い合わせ 愛知県一宮保健所 ☎72-0321

肝炎ウイルス検査で陽性と判定された方は  
必ず医療機関で精密検査を受けましょう!

※治療が必要な方は医療費の助成を受けることができます。

詳しい情報は、厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。

厚生労働省 肝炎

検索

