健康

基礎から学ぶ 糖尿病 ▶2

検査

空腹時実施で見逃しも

県糖尿病専門医会代表の天満仁医師(49)に、今回は糖尿病に必要な検査について解説してもらう。

天満　仁
県糖尿病専門医会代表

―糖尿病にはどんな検査がありますか。

糖尿病かどうかを診断する検査のほか、進行の程度を調べる検査や合併症の有無を調べる検査があります。

診断には血液検査が必要です。進行の程度や合併症の検査に関しては、尿検査や眼底検査、動脈硬化の検査、心電図など多岐にわたります。

―糖尿病の診断はどう行うのですか。

静脈血液中の血糖を測ります。血糖の正常値は、食前だと110㎎/㎗未満。126㎎/㎗以上が糖尿病型で、その間が境界型です。食後は、140㎎/㎗未満が正常で、200㎎/㎗以上が糖尿病型。その間が境界型です。

このため①空腹時血糖126㎎/㎗以上②食後血糖200㎎/㎗以上③HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)6・5%以上―の値が出ると、糖尿病が疑われ、再検査となります。血糖とHbA1cの両方で異常がある場合は、すぐに糖尿病と判断します。

糖尿病が疑われる人や境界型の人には、ブドウ糖液を飲む前と飲んだ後に血糖値を測る「75㌘経口ブドウ糖負荷試験」を行います。

―食前と食後で血糖値は違うのですか。

血糖値は食事の内容や量で変動します。食後に上昇し、1~2時間をピークに低下していきます。いつ測るかで大きく変わるので「空腹時血糖」と「食後血糖」に分かれます。

糖尿病の初期段階では、空腹時血糖が正常でも食後血糖が上がるケースが多いため、空腹時血糖を測る健康診断ではよく見逃されます。

―健康診断では分からないのでしょうか。

まず、糖尿病は健康診断(定期検診)では見つからないと思ってください。軽度や初期段階では全く自覚症状がないので、元気だと思っても過信は禁物です。糖尿病は食後血糖が上がり、2~3年経過してから空腹時血糖が上昇する事例が少なくありません。空腹時血糖だけの診断では、4割以上の糖尿病患者を見逃す可能性があるとのデータもあるくらいです。

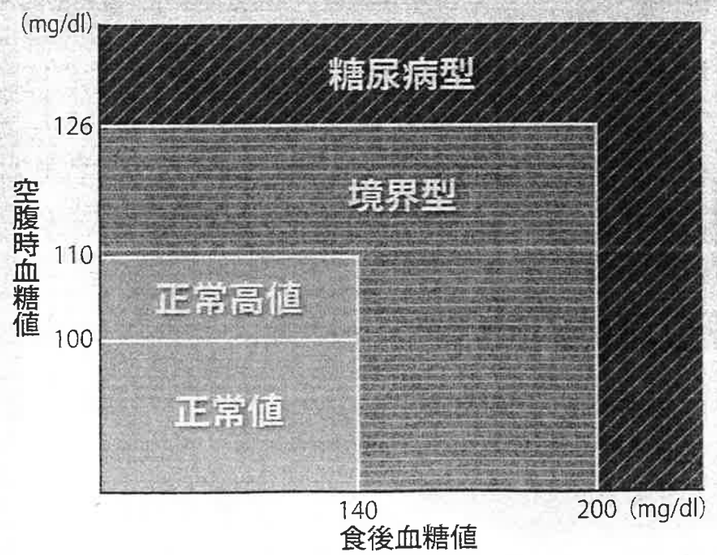
早期発見には専用の検査が必要で、それがHbA1cや食後血糖値、75㌘経口ブドウ糖負荷試験です。かかりつけ医や専門医に相談してください。

―血糖は平均値だけをみてもだめですか。

HbA1cでは変動の上下幅までは分かりません。合併症は高血糖の状態が続き、全身の血管が傷つくことで起こります。さらに、変動の幅が大きい状態を「グルコーススパイク」といい、これが繰り返されると、高血糖が続くこと以上に血管が傷つくといわれます。最近は、自分で血糖を細かく測れる機器も開発されています。自分で測るだけでHbA1c値が1%改善したというデータもあり、自分の血糖をよく知ることが大切です。

(聞き手=廣井和也)

=月1回掲載

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)
全身に酸素を運ぶ赤血球のタンパク質「ヘモグロビン」と血液中のブドウ糖が結合したタンパク質。糖尿病の診断基準の一つであり、1~2カ月間の平均血糖値が分かる。

今月のポイント
- 初期の糖尿病は健康診断では見つからない
- 血糖値は空腹時血糖と食後血糖に分かれる
- 食後血糖値が140㎎/㎗以上は糖尿病か境界型