

血液検査

糖代謝

尿糖 (尿検査)

血液中の糖が尿中に排泄された糖のことです。

通常は、糖が尿中に排泄されることはありませんが、血糖値が高いか、腎臓の働きが悪い場合に尿中に排泄されます。また、食事の影響を受けやすく、検査前の飲食で陽性(+)となることがあります。血糖値やHbA1cの血液検査と照らし合わせることで、糖尿病の早期発見の手がかりとなります。

基準値外の場合に疑われること：

糖尿病、甲状腺機能亢進症、クッシング症候群、腎性糖尿、胃切除後、肝障害、慢性膵炎、薬剤など

血糖

血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度のことです。採血時間、食事の内容、運動の影響によって変動します。ブドウ糖は、身体を動かすエネルギー源となります。通常、食後に血糖値が上昇すると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌されて、血糖値が高くなりすぎないようにコントロールされています。インスリンが不足したり、細胞が糖を十分に取り込めなかったりすると、高血糖状態となります。

高：糖尿病、クッシング症候群、甲状腺機能亢進症、肝疾患（肝炎、肝硬変）、薬剤など

低：インスリンノーマ、肝疾患（肝硬変）、アルコール性低血糖、糖尿病治療薬による低血糖など

HbA1c

過去1~2カ月の血糖値の平均値を表します。

検査前の食事や運動の影響を受けにくいのが特徴です。

HbA1cは赤血球内にあり、体内に酸素を運ぶヘモグロビンというたんぱく質がブドウ糖と結合してできたグリコヘモグロビンの一種で、血糖値が高いほど量が多くなります。

血糖とHbA1cどちらも高値の場合は、糖尿病が疑われます。

高：糖尿病、クッシング症候群、肝炎など

生活習慣のアドバイス

Point 1 全体的な摂取エネルギー量を控え、徐々に適正な体重へ

食べ過ぎ・飲み過ぎは控え、特に体重が多めの方は減量しましょう。肥満は、糖尿病になるリスクを高くしてしまいます。

Point 2 1日3度の食事を心がけ、まとめ食いを控える

食事の時間がバラバラだと、血糖のコントロールが乱れやすくなります。また、まとめ食いをすると血糖値が急激に上がりやすくなります。食事を抜くことや、就寝前の食事などは控え、食事はゆっくりよく噛み、腹八分目を心がけましょう。

Point 3 間食・甘い飲み物を控える

菓子パン・チョコレートやポテトチップスなどのお菓子・ジュース・砂糖入りの缶コーヒーなどは、糖質や脂肪分の多い食品です。肥満の原因になるので極力控えましょう。

Point 4 野菜類・海藻類・きのこ類を十分に摂取する

野菜類・海藻類・きのこ類は食物繊維を多く含む食品です。食事の最初に食べることで、血糖の上昇を緩やかにしてくれる作用があります。腸の中で膨らみ、食べ過ぎ防止に効果的なため、積極的に摂り入れていきましょう。



Point 5 アルコールを控える

アルコールの過剰摂取は血糖のコントロールを乱す一要因です。また食欲増進作用もあるため、おつまみの食べ過ぎにも注意が必要です。休肝日を週2日程度設けるなど、今よりも飲む回数と量を控えて、糖質オフのビールや焼酎など、糖質の少ないものを選ぶことも大切です。

アルコールの1日の目安量



※あくまで目安量です。

Point 6 運動を行う

運動をすることでエネルギーの消費が増えます。激しい運動ではなく、しっかり歩くことなど無理なく継続できるものから始めていきましょう。

※血圧で精密検査のご案内があった方、心臓や腎臓に病気のある方、膝や腰に痛みがある方は、必ず医師の指導のもと運動するようにしましょう。

日常生活の中で取り入れたい運動



- 買い物には歩いていく
- なるべく階段を利用する
- 通勤途中に1駅分歩く



- 車や自転車を使用する場合、駐車の際に少し遠い場所に止めて歩くようにする
- ラジオ体操を行う