



いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

穏やかなお正月です。2012年（平成24年）が明けました。

今年も、みなさんが元気で過ごされますように・・・

食べ過ぎ、飲みすぎ等はありませんか？

こんなことに気が付いたら、血糖値が上がっているかも・・・

TEL 589-5701



### あなたは糖尿病になりやすい？なりやすい体質チェック

- 1、食べ過ぎている (食習慣)
- 2、お酒をたくさん飲む
- 3、脂っこいものをよく食べる
- 4、甘いものをよく食べる
- 5、野菜、海藻類はあまり食べない
- 6、たばこを吸っている (生活習慣)
- 7、食事の時間帯が不規則
- 8、遅い夕食、大量に食べる
- 9、運動習慣がない、運動不足
- 10、家族や肉親に糖尿病の人がいる (家族環境)
- 11、太っている (その他)
- 12、ストレスがたまっている
- 13、40歳以上
- 14、妊娠中に尿に糖が出たことがある、  
3500g以上の赤ちゃんを出産したことがある
- 15、脾臓や肝臓の病気を患っている
- 15、他の病気で副腎皮質ホルモンを飲んでいる

該当する数が多いほど糖尿病になりやすい体質を持っている

この自己診断は断定的ではありません。

糖尿病自体が自覚症状がなかなか現れません。

合併症が発生して初めて、糖尿病に気づくことも多いので、気になる症状があったら専門医に受診しましょう。

### 現在の糖尿病の可能性をチェック

- 1、甘いものや間食をとり、食欲がありすぎる  
食事をした後なのに、すぐにおなかが減る
- 2、最近、トイレに頻繁に行く。多尿
- 3、のどがよく乾くようになった。口が粘る
- 4、体の疲れやすく、疲れがなかなか取れない
- 5、食事をした後なのに、すぐにおなかが減る
- 6、ちゃんと食べているのに体重が減ってくる
- 7、おしっこが甘いにおいがする
- 8、下痢や便秘を繰り返す
- 9、発疹がないのに体がかゆい

該当する数が多いほど糖尿病になっている可能性が高い

### 糖尿病の状態のチェック

- 1、手足がしびれる
- 2、血圧が高い
- 3、視力が落ちてきた
- 4、すり傷、切り傷が治りにくい
- 5、異常に汗をかくようになった
- 6、足がよくつるようになった
- 7、急に水虫になった
- 8、気分が滅入ることが多くなった

該当する数が多いほど糖尿病が進行、合併症が疑われる

### 糖尿病の検査

#### 尿糖検査

血液中には一定のブドウ糖がありますが、健康であれば糖が尿中に出ることはありません。体に異常があれば尿中に糖が漏れ出てきます。陽性の場合、糖尿病が疑われますが、この検査だけで診断されることはありません。

#### 血液検査

1. **随時血糖検査** 食後から時間を決めないで採血し、血糖値を測る検査です。

200mg/dl 以上の時「糖尿病型」と診断

2. **空腹時血糖検査** 検査当日の朝食を抜いた空腹の状態ですら採血し、血糖値を測る検査です。

126mg/dl 以上ある場合は「糖尿病型」と診断

3. **HbA1c (ヘモグロビンA1c)** 高血糖の状態が続くと余分なブドウ糖は体内のタンパクと結合します。ヘモグロビン(赤血球の中に大量に存在するタンパク質)は体の隅々に酸素を運搬する役割を担っています。赤血球の寿命は4か月、その間に赤血球はずっと体内を巡って血管内のブドウ糖と結びつきます。血液中のHbA1c値は赤血球の寿命の半分にあたる時期の血糖値の平均を反映します。すなわち過去1~2か月の平均の血糖値を見ることができます。健診前の食事の状態などの影響を受けにくく、糖尿病の発見に確実性が高い検査方法。正常値は4.3~5.8%

4. **75g OGTT (75g経口ブドウ糖負荷試験)** 検査当日の朝まで10時間以上絶食した空腹のまま採血し、血糖値を測り、次に、ブドウ糖液(ブドウ糖75gを水に溶かしたもの、またはでんぷん分解産物相当量)を飲み、ブドウ糖負荷後、30分、1時間、2時間後に採血し、血糖値を測るという検査です。

ただし、自覚症状などから明らかな高血糖が考えられる患者さんに75g OGTTを行うと、さらに高血糖を起こす可能性があるため、この検査は糖尿病検査に必須ではありません。

75g OGTTで2時間値が200mg/dl 以上ある場合は「糖尿病型」に診断されます

2~4の検査のうち、いずれかの血糖値に異常があれば「糖尿病型」と診断され、別の日に検査をして再び血糖値に異常があつて糖尿病型と診断された場合「糖尿病」と確定診断されます。

ただし、以下のいずれかの場合は、1回の検査が糖尿病型であっただけでも、その時点で糖尿病と診断されます。

○口渇、多飲、多尿、体重減少等、糖尿病の典型的な症状がある場合

○同時に測定したHbA1cが6.5以上の場合

○確実な糖尿病網膜症が認められる場合

○過去に糖尿病型を示した検査データがある場合

