

放送日： 平成 21 年 1 月 11 日

タイトル： 血糖値について

担当者： 医師 池田 和宏

公立甲賀病院、内科の池田です。
今回は、血糖値のお話をします。

「血糖値が気になる方に」というコマーシャルが流れるくらいですから、健康診断の検査項目の中でも、血糖値はきっと気になる項目のベスト 3 には入っているのかもしれませんが、みなさん、血糖値っていくつくらいが正常値か、ご存じでしょうか？

血糖値は、何かを食べただけですぐに変わってしまいますから、あくまで何も食べていない朝一番の血糖値の話ですが、上は 110 まで。下は 60 までが正常値とされています。

ふつう、健康診断の時には、朝ご飯を抜いて採血をするものなので、その値が 110 よりも小さければ、まず安心していいと言えます。

覚え方は、110 なので百十番と覚えましょう。警察を呼ぶ電話番号の百十番。どうです？覚えられましたか？

これが 126 を越えていると、これはもう大変。糖尿病という病名がついてしまいます。110 から 126 の間だと、糖尿病の予備軍ということになります。

一度、糖尿病もしくは予備軍だと診断されると、月に 1 回のペースで病院に通院することになります。もちろん、いきなりお薬を飲みましようとか、インスリンを打ちましようという先生も少ないでしょうが、まずは食事療法と運動療法で様子を見ることになります。

それで、血糖値が下がってくればそのままの治療を続ければ結構なんですけど、もし半年様子を見て血糖値が下がってこなかった場合、その時にはお薬を飲むことになります。

ここで、血糖値が下がるという表現は、少し誤解を呼ぶようです。

外来を受診してくる患者さんが、部屋に入ってくると開ロ一番におっしゃる言葉は、きまって「今回の血糖値はいくらでしたか？」で、そのたびに私は申し上げるのです。「先月の血糖値と今月の血糖値を比較しても、何も意味はありませんよ」と。

患者さんは、怪訝な顔をされますが、これはこういう理屈です。

外来に受診していただくと、ふつうは腕から採血をしていただき、病院の検査室で約 1 時間かけて検査をします。そして、150 だとか 80 といった数値が返ってくるのです。ただ、殆どの患者さんは朝ご飯を食べてから、病院を受診されます。これでは、血糖値は比較できるものさしがなくなってしまうのです。

さきほど、上は 110 まで、下は 60 までが正常値と申し上げましたが、あくまでこれは、夕飯の夕食以降何も食べずに朝一番で測った場合の値です。もし、朝一番に採血すれば 90 と正常だったかもしれないものも、朝ご飯を食べてしまうと、血糖値はぐんと上がりますから、18 なんて結果が返ってきてしまいます。これは、朝ご飯に何をどれだけ食べたかによりますし、さらに言えば、朝ご飯を食べてから何時間経ってから採血をしたのかにもよります。

となってくると、先月の受診日の朝に何をどれだけ食べたかをしっかり覚えていて、今回も同じものを朝ご飯に食べてきて、その上、食べてから同じ時間が経つのを待って採血したのでない限り、先月の値とは比較できないことになりますよね。

でも、そんなことを毎月やっていくのは、至難の業です。

一番簡単なのは、健康診断の時のように、受診日の朝は何も食べずに病院に来ていただき、採血を済ませてから、診察までの待ち時間を利用して軽い朝食を摂っていただく。

すなわち、朝ご飯を抜いて採血をすれば、難しいことを考える必要はなくなります。

でも、この方法でも、実は無理なんです。

先月の血糖値と今月の血糖値を比較することは、やはりできません。

それは、一度入院してみれば分かります。入院して、毎日決まったカロリーの食事を食べて、それも夕食は夜の6時という早い時間に食べますから、翌朝8時に朝ご飯を食べるまでには、14時間もの間、何も食べていないという環境ができあがります。そんな入院患者さんに、毎朝、朝ご飯を食べる前に簡易血糖測定器を用いて血糖値を測っていただいているのですが、これがもう、バラバラです。同じ数字になんかなりません。

おとついの朝が125で、昨日の朝が115と下がっていたと思いきや、今朝は135と再び上がっている、なんてのはさらに経験します。

人間は機械ではないので、同じ食事を同じ時間に食べて、同じ時間に採血をするというお膳立てまでしてやっても、同じ結果にはならないのです。

ということは、昨日と今日とで10も違うのがふつうの血糖値を、1ヶ月前と比較したって、何も意味がないことが分かるでしょう。

先月の血糖値が125で、今月の血糖値が110だった。患者さんは喜ぶかもしれませんが、もし、今日じゃなくて明日採血していたら、血糖値は110じゃなくて130かもしれないのです。

ですから、私たち医師は、血糖値の値をそのまま見て、先月よりも良くなったとか悪くなったとかという判断は下しません。

では、何をみているのでしょうか？ そして、患者さんにも何を目安に自分の糖尿病治療がうまく進んでいるかを評価してもらいたいのでしょうか？

それは、HbA1Cという項目です。

Hbという言葉聞いて、貧血を思い起こされる方もいらっしゃるかもしれませんね。そう、ヒトは口から食べ物食べて、腸で吸収されたあとは、血糖は赤い色をした赤血球に乗って、体中を運ばれていくのです。たくさん食べるヒトは、たくさんの血糖が赤血球に乗っているし、適度な量を食べるヒトは、適度な量の血糖が赤血球に乗っています。赤血球は血糖を体中に運ぶ、いわばタクシーのような働きをします。ということは、タクシーを停めてみて、その中に何人の血糖が乗っているかをみてやれば、この人はたくさん食べているな、とか、適度な量だな、とか、治療がうまくいっているな、ということが判断できるのです。

このタクシー、一度身体の中で作られると、約4ヶ月もの間、体中を走り回って、4ヶ月が過ぎると次々にスクラップになっていきます。タクシー自体は、毎日新しいのが作られて、毎日古いのが壊されていきますから、全体でみると約2ヶ月間、走っていることになり、その間に乗っている血糖値の量を評価するのに適しています。

この性質を利用して、昨日や今日の血糖値をみるのではなく、むしろもっと大雑把なこの1、2ヶ月間の血糖コントロールを評価する目的で、HbA1Cという項目は使われているのです。

ですから、受診日に朝ご飯を食べてきたか、とか、昨日寄り合いがあって仕方なくたくさん食べた、とか、そういったことには殆ど影響されません。

HbA1Cが高いということは、タベいっぱい食べたから、とかいうことを意味しているのではなくて、この1、2ヶ月間の食事療法がうまくいってなかったということです。2ヶ月といえば60日ですから、その60日のうち、半分近くも寄り合いが続いたというのなら話は分かりますが、せいぜい4、5日程度のものでしょう。60日に比べて、4、5日の暴飲暴食が大きな影響を与えるとは思えません。4、5日のせいにするのではなく、残りの55日間、つまり日常生活での食事に問題があったと、素直に反省するべきなのです。

このHbA1C、正常値があります。上が5.8までと言われていました。もし、6.5を越えているようなら、糖尿病と診断されますし、5.8から6.5の間だと糖尿病予備軍と呼ばれます。

糖尿病というのは、目が見えなくなる失明や、透析をしなければいけなくなる腎不全といった合併症が心

配なわけで、これらの合併症はHbA1Cが6.5を越えた状態を放置しておく、次第に進行すると言われて
いますから、糖尿病の治療の目的は、HbA1Cを6.5以下にすることにあると言えます。

血糖値の百十番と同じく、語呂で覚えてもらうのに、人間の体温を使うことが多いです。
つまり、6.5は6度5分だと。6度5分くらいの平熱がいいのであって、これが7.0を越えるようなら
37度の微熱だし、8.0を越えようものなら38度の高熱だと言えます。
ですから、皆さんも外来を受診されたときには、開口一番、こう言ってもらいたいのです。「先生、今月の
HbA1Cは、いくらでしたか？ 先月よりも下がっていますか？」と。

たとえ、それがほんの少しずつであれ、HbA1Cが毎回下がっているなら、今受けている治療を続けてい
れば、合併症を起こすことからは免れると思います。
ただ、長い目で見たときに、正直HbA1Cは上がったたり下がったりで、一向に6.5%以下に近づいていそ
うにないというのであれば、その治療は間違っています。
たとえば、ダイエットの目標がやせることであるように、糖尿病治療も目標に近づいてこそ治療と言える
のです。毎月、きちんと病院に通っているし、医者が出したクスリも真面目に飲んでいてそれでいい
やというのでは、いつか合併症を発症して、後悔することになると予想されます。

これまで、三大合併症の予防にはHbA1Cを6.5%以下に下げ続けておくことが医学的に証明されてきま
しましたが、最近の報告では、三大合併症ではないいわゆる心筋梗塞や脳梗塞のような動脈硬化性の合併症を
予防するには、HbA1Cをなんと5.8%以下にまで下げておかなければならない、と言われるようになりました。
さすがに、5.8%というのは達成が難しいですが、6.5%ならきっと誰もが達成できるはずで
す。そのための治療で一番重要になるのは、飲み薬でもインスリンでもなく、食事療法と運動療法。この基本的な2本
柱が、一番大切なのです。

糖尿病というのは、いつか治るという病気ではありません。一度、診断されたが最後、いくらHbA1Cが
5.8%以下になろうとも、死ぬまで糖尿病という病名は残ります。
風邪やケガ、おなかいたなど違って、うまく付き合っていく病気なのです。だからこそ、食事療法は今だ
けすればいいのではなく、今後ずっとしつづける治療となります。長続きしなければ意味がありません。
ですから、私は週に1回は好きなものを食べてもいいというご褒美の日を作ってはどうですか？ と患者
さんに話すようにしています。週に1回くらいなら、1ヶ月でも4日くらい。2ヶ月でも10日以下です。
先ほど、HbA1Cの仕組みをお話ししましたが、2ヶ月間で10日くらい好きなものを食べたって、残り
の50日間をきちんと過ごせば、HbA1Cへの影響は微々たるものなのだ、と説明すると、患者さんも少
しは安心されます。

糖尿病と今後も付き合っていくために、血糖値は110まで、すなわち百十番。HbA1Cは6.5まで。
すなわち6度5分。
この二つの数字を、今日は覚えていただければと思います。