

# 健診項目 《 HbA1c ってなに？ 》

検査技師 山田 佳奈



皆さんは、HbA1c とはどのようなもので、普通の血糖値とどのように違うのかご存知でしょうか。

HbA1c とは、赤血球に存在するヘモグロビン (Hb) に、血液中のブドウ糖 (血糖) が結合したものです。つまり血液中に血糖が増えると HbA1c も多くなります。また逆に、血糖が減ると HbA1c も減ることになります。

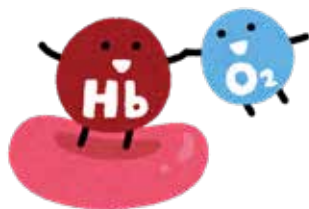
赤血球の寿命は約 120 日とされています。その赤血球に存在する HbA1c の数値を測ることにより、測定日から 1～2 ヶ月間の HbA1c の平均値を知ることができます。血糖値は食後すぐに高くなりますが HbA1c は直前の運動や食事などの影響は受けません。そのため血糖値は主に朝、空腹の状態で測るのに対して HbA1c はいつでも測ることが可能です。

「明日は病院で検査だから」と食事を控えている方はいらっしゃいませんか？ 前日の食事だけを気を付けても血糖値を下げることはできますが、HbA1c 値は下がりません。反対に最近 1 ヶ月くらいがんばって食事を控えた人は、検査の前日だけ沢山食べてしまったとしても HbA1c 値は上がることはないのです。

検査では赤血球を溶血させ、試薬と反応したヘモグロビンの量を計測し HbA1c の割合を調べます。現在、日本人間ドッグ学会で定められている基準値としては、空腹時血糖 (FPG) が 126mg/dL 以上かつ HbA1c 6.5%以上だと糖尿病と判断されています。

糖尿病の治療は少しでも軽いうちに治療を開始しましょう。治療が早ければ早いほどインスリンを出す力を守ることができ、後で悪化しにくくなります。また合併症を予防できる可能性も高くなります。早くからの治療は、通院の回数を減らしたり通院を中止できることにつながる場合もあります。

毎年、しっかりと健康診断を受け血液検査の値などにも注目してみてください。



通常はヘモグロビンは身体の隅々まで酸素を送り届ける働きをしています



血液中のブドウ糖がヘモグロビンとくっくと糖化ヘモグロビンになります

HbA1c は糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかをパーセント (%) で表したものです。