

## はかる生活(1)

健康で合併症のない生活を送るために、以下に述べるはかる生活を実践しましょう。

### 1. HbA1c(エーワンシー、ヘモグロビンエーワンシー)

病院受診時には、HbA1cを測定します。HbA1cとは、1～2ヶ月の血糖の平均をあらわしたものです。

「ヘモグロビンエーワンシー」という言葉は長いので最近アメリカなどでは単に「エーワンシー」と呼ぶようになってきました。

家ではかることはできませんので、原則として月1回の受診を定期的に行うようにしましょう。

	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な場合の目標
HbA1c	6.0%未満	7.0%未満	8.0%未満

### 合併症を起こさぬ知恵

体熱に例えると39度を超えたら大変、早く平熱に！

HbA1cも、6.5%以内に！

### 2. 血糖

病院受診時にも血糖を測定しますが、血糖自己測定を家で行うこともできます。血糖自己測定をする場合、インスリン注射をしている方は保険適応となりますが、それ以外の方は自己負担となります。

血糖の目標の値は以下のとおりです。

合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dLをおおよその目安とする。