

# “メタボ”と検査がよく分かる

専門医のはなし 9



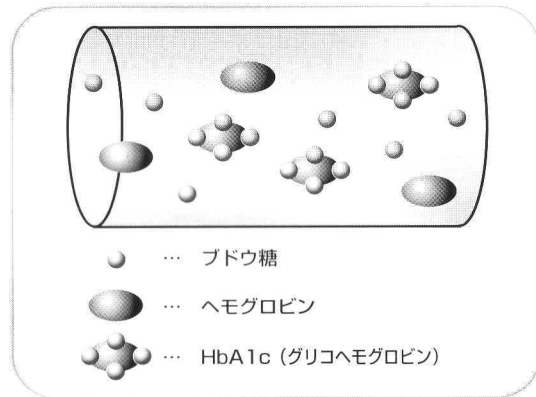
日本臨床検査専門医会

深津 俊明

## 1. HbA1cとは？

ヘモグロビン(色素、Hb)は赤血球の中に含まれる蛋白質のひとつで、酸素と結びつき全身に酸素を送る働きをしています。赤血球は生まれてから約120日の間、血管を巡って最後に脾臓で壊されてその生涯を終えます。この120日間のうちにヘモグロビンは血液中のブドウ糖と結合していきます。ヘモグロビン(Hb)とブドウ糖が結合したものがグリコヘモグロビンです。このグリコヘモグロビンには何種類もあり、糖尿病と密接な関係を有するものが、HbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)で、総Hbに占める割合(%)で結果を示します。一旦結びついたブドウ糖はヘモグロビンから離れにくく、結合の割合はブドウ糖の濃度と時間に依存するので、高血糖が長く続けばそれだけHbA1cが高くなります。採血時からさかのぼって過去1～2ヶ月間の実測血糖値の平均がHbA1cの値と相関しています。HbA1cは血糖値と違い、食事の影響を受けないため食前・食後を問わずいつでも検査ができます。したがって、糖尿病の患者さんは常日頃から摂生していないと検査の前だけ食事を控えてもこの検査をすれば日頃の不摂生がバレてしまいます。基準値は4.3～5.8%で、6.5%以上であればほぼ糖尿病と判断して良いことになっています。

メタボリックシンドロームと  
HbA1c



## 2. 高血糖が長期間続くと？

糖尿病は、高血糖が長期間持続することにより、眼の障害(網膜症)、腎機能低下(腎症)、神経障害や動脈硬化など種々の合併症をおこします。個人差はありますが、一般に糖尿病になってから10～30年後に症状が出現します。怖いのは、糖尿病で高血糖があっても、またこれらの合併症がある程度進んでいても、自覚症状がなく、知らず知らずに進行してしまう例が多いということです。高脂血症(血液中のコレステロールや中性脂肪が増える病気)、高血圧、高血糖、肥満はお互いに関連しあい、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患をひきおこします(メタボリックシンドローム)。

## 3. 血糖コントロールの指標

HbA1cを常に6.5%以下にきちんとコントロールできていると、網膜症・腎症・神経障害・動脈硬化といった糖尿病による合併症をかなり防ぐことができます。HbA1c値 6.5%未満、空腹時血糖値 130 mg/dl未満、食後2時間血糖値 180 mg/dl未満が糖尿病治療の第一目標です。第一目標が達成できたら、さらにHbA1cの基準値(5.8%未満)を目指しましょう。