

健康新聞

今月のテーマ
「検査を知ること」



暑さも耐え難い毎日が続き、冷房が手放せない毎日です。外気温と室温の差が大きくなると体調を崩しがちですが熱中症にならないように上手に冷房も使ってください。

今月は検査についてです。病院受診時にはたいてい検査がありますが、糖尿病の血液検査はHbA1cや血糖だけではありません。どんな検査をしたのかを知り、ぜひご自分の検査結果をみて、普段の生活を見返す機会としてください！

糖尿病の状態を知るための検査

★採血（血液の検査）



《グリコアルブミン（GA）》

過去約2週間の血糖コントロールの状態を反映します。

《ヘモグロビン・エー・ワン・シー（HbA1c）》

過去約1～2か月の血糖コントロール状態を反映します。

★検尿（尿の検査）

《尿糖》

陰性（－）から3+（プラス）まで段階的に評価されます。血糖値がおよそ160～180mg/dlを超えると陽性となります。

《ケトン体》

エネルギーに糖質より脂質を利用しているときに出来ます。インスリン不足、糖の不足が考えられます。

《尿中アルブミン》

たんぱく質の一種で腎症の早期発見に役立ちます。

血糖コントロールの指標

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6未満	7未満	8未満
GA (%)	16未満	20未満	24未満

病態によって低値、高値に出る場合がありますので、目標値は主治医と相談して決めましょう。

「糖尿病ライフ さかえ 2020 Vol.60 No.2 参照」

検尿
隠せて
ぬ
塩分量
の



～今月のワンポイント川柳～

《塩分推定摂取量》

当日の身長と体重が必要です

検尿（おしっこの検査）で前日に摂取した塩分量がわかる検査です。前日を減塩食にしたら当然結果は低く出ますが、いつも通りの食事をして、日頃から塩分をとり過ぎていないかの指標にしてください。

1日
6g 未満
が目標



患者さん個人によって目標値は変わってきます。まず、自分の目標値を知ることが大切です。

塩分を減らすために知って欲しいこと！

ラーメンの塩分量を知ろう！！

- ゆで中華麺（220g）・・・0.4g
- スープ（醤油味）約380ml・・・5.9g
- チャーシュー 15g・・・0.4g
- なると 5g・・・0.1g
- 焼きのり（1枚）0.2g・・・微量
- ネギ 5g・・・0g



お店によって塩分量は異なりますが、塩分量が多いことがわかります。

お知らせ

糖尿病教室は開催を見合わせております。

お問い合わせ

（代）0942-53-7511 内科外来



発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会
発行月：2021年 7月 No.6