



健康新聞

2020年7月 No.4

発行：筑後市立病院糖尿病委員会

～今月のテーマ～

『検査を知ることは自分を知ること』

夏空がまぶしい季節となりました。新型コロナ感染の不安がまだ続く中、当院においても外来糖尿病教室開催は中止している状態です。さて、今月は糖尿病の検査についてのお話の予定でした。皆さんが受診時に一番気になるのが検査の結果ではないでしょうか。検査といっても様々なものがありますが、検査で何が分かるのか知っておくことで検査結果の見方もかわってきます。結果で一喜一憂するのではなく、検査を受けることで、日常生活の見直しをするきっかけにしてください。

～おしっこの検査～

尿にはたくさんの情報が入っています！

【尿たんぱく】 腎炎・糖尿病性腎症・尿路感染等

【尿糖】 糖尿病・膵臓病等

*腎臓にあふれ出す血糖値(約170mg/dl)を超えると、尿糖が陽性になります。

*SGLT2阻害薬(スーグラ®、フォシーガ®、ジャディアンス®など)を服用していると、尿糖が陽性になります。

【尿潜血】 膀胱炎・尿路結石・前立腺炎等

【ケトン体】 糖尿病・発熱・脱水等

【ウロビリノーゲン】 肝障害・貧血・便秘等

【尿中アルブミン】 腎臓病、糖尿病性腎症など

*糖尿病性腎症の早期発見、診断にも役立ちます。



～採血～

HbA1c

(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)

過去1～2ヶ月の平均した血糖コントロール状態がわかります。

GA(グリコアルブミン)

過去2～4週間の平均した血糖コントロール状態がわかります。

*参考として、HbA1cが1%違うと、30mg/dl平均血糖値が違ってくるといわれています。



豆乳は牛乳の代わりになるの？



近年の健康志向により、牛乳の代わりに豆乳を飲まれている方が増えています。しかし、食品交換表においては、牛乳と豆乳は別の表に入りますので、ご注意ください。

		牛乳	無調整豆乳	調整豆乳	豆乳飲料
	食品交換表	表4	表3	嗜好飲料	嗜好飲料
100g中	I補料 [*] -(kcal)	67	46	64	60
	糖質(g)	4.8	3.1	4.8	7.8
	カルシウム(mg)	110	15	31	20

豆乳と牛乳のそれぞれの違いを理解して、上手に利用しましょう！

*調整豆乳・豆乳飲料は、商品によって成分が変わります。

やってみよう
運動療法

自転車(平地)

約20分

体重60kgの人が
100キロカロリー消費する運動



8月14日(土) 教室中止です
コロナ感染拡大予防のため教室の開催をしばらくの間、中止としています。開催の有無に関しましては内科スタッフにご確認下さい。
お問い合わせ☎：0942-53-7511(代)

6月号のクイズの答えは「あるばか・ふらみんご・かびばら」