

## 血糖値と糖尿病に関する記念日について

みなさんは自分の血糖値をはかったことがありますか？「血糖」とは、血液中に含まれるブドウ糖のことで、血液によって全身に運ばれ、体を構成する細胞のエネルギー源の役割をしています。血液中の糖の濃度を「血糖値」と呼び、1dl（1デシリットル：100cc）の血液中に何mgのブドウ糖が含まれるかを表しています。血糖値は低すぎても高すぎても良くないことをご存知でしょうか？今回は、血糖値に関する正しい情報と糖尿病に関する記念日についてご紹介します。

・血糖値の変動とは？：血糖値は、主に食事をしてブドウ糖が吸収されることで上昇し、エネルギー源として利用されることにより低下します。このとき、膵臓から分泌されるホルモン「インスリン」が血液中のブドウ糖を細胞の中に取り込む働きをします。しかし、インスリンの働きが弱くなると血糖が上昇し、強すぎると血糖が下がりすぎ低血糖といわれる状態が起きます。血糖値は、一日の中でも常に変化していますが、健康な人はインスリンの働きで一定の範囲内に収まっています。

・正常な血糖値と糖尿病と診断される血糖値とは？：空腹時血糖値が110mg/dL未滿、食後2時間血糖値が140mg/dL未滿の場合を正常型と判定されます。一方、早朝空腹時血糖値が126mg/dL以上、または食後血糖値が200mg/dL以上の場合、糖尿病型と判定され、糖尿病の疑いがあります。この場合は糖尿病の典型的な症状の有無、HbA1c値などをもとに糖尿病の診断を行います。

※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）：過去1～2ヶ月間の血糖値の平均を反映する検査データで、血液中の赤血球に含まれるタンパク質の一種で、体内に酸素を運ぶヘモグロビンにブドウ糖が結合したものです。現在の血糖値と共に血糖コントロールの状態を知ることができます。

<10月8日は「糖をはかる日」です！>

「糖をはかる日」は、糖尿病治療研究会のトレードマークで、糖（10）をは（8）かるの語呂合わせから2016年に制定されました。高血糖や低血糖を防ぎながら適切な血糖値の変動を目指すよ



う、上昇しすぎても下降しすぎても安全に飛行できない「熱気球」がシンボルです。

**<高血糖の原因薬剤>**：高血糖は、血液中のブドウ糖濃度が高くなった状態で、主な症状は口渇（のどがかわく）、多飲、多尿、体重減少などが見られます。高血糖は、インスリンの作用が不足することによって起こり、一部の医薬品によっても起こります。代表例としては副腎皮質ステロイド薬、インターフェロン製剤、高カロリー輸液などがあります。

**<低血糖の原因薬剤>**：低血糖とは、血液中のブドウ糖濃度が低くなった状態で、血糖値が 60～70 mg/dL 未満になると冷や汗がでる、気持ちが悪くなる、急に強い空腹感をおぼえる、寒気がする、動悸がする、手足がふるえるなどが見られます。低血糖は食事の時刻が遅れたときや運動量が多すぎたときに起こりやすいです。インスリンや経口血糖降下薬など糖尿病のお薬だけではなく、一部の抗不整脈薬（シベンソリンコハク酸塩）やキノロン系の抗菌薬（レボフロキサシン）でも低血糖を起こすことがあります。

**<11月14日は「世界糖尿病デー」です！>**

世界糖尿病デーは、世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようと、IDF（国際糖尿病連合）と世界保健機関（WHO）によって1991年に開始され、2007年には国際連合（国連）の公式の日になりました。また、11月14日は、「インスリン」を発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとしています。世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、“Unite for Diabetes”（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けた活動を推進しています。



世界糖尿病デー

**<第2回東医ブルーサークルフェスタ2016を開催します！！>**

当院でも、糖尿病専門医および糖尿病療養指導士を中心としたチームスタッフが世界糖尿病デー啓発イベントを開催いたします。

11月14日（月）～18日（金）の5日間、糖尿病についての展示物や質問コーナーを当院本館1階ロビーに設置いたします。イベント期間中（14時～16時）には、相談コーナーにて、ご希望の方の血糖値測定も実施予定です。糖尿病に関するご質問やご相談のある方は、是非お立ち寄りください。