



エイチビー エーワンシー
HbA1cを知っていますか?

— 血液の健康度を表す数値 —

指導：三咲内科クリニック 院長 栗林 伸一

企画：
日本医師会

No. **386**

HbA1c とは？

HbA1cは血液検査によってわかる数値で、糖尿病の診断に使われます。ごはんやパンなど、炭水化物が消化されてできるブドウ糖は、体を動かすエネルギー源として血液によって全身に運ばれます。血液中のブドウ糖の濃さを表す血糖値は、検査前の食事や運動で数値が大きく変わります。しかし、HbA1cはそういうことがなく、過去1～2ヵ月間の平均的な血糖値がわかる信頼性の高い数値です。糖尿病であるかどうかだけでなく、糖尿病がよくなっているかどうかの判断にも使えます。

表記が変わりました

HbA1cの表記は2013年4月に全面的に変わりました。これまでの数値(JDS値といいます)は日本国内だけで使われていましたが、国際化に合わせて、世界的に広く使われている国際標準値(NGSP値といいます)を使うことになったわけです。普通はJDS値に「0.4」を加えるとNGSP値になります。

4月以降の検査結果を見て、以前に比べて「数値が上がってしまった」と勘違いしないようにしましょう。

注意するのは5.6 (NGSP値) から

皆さんがHbA1cの数値を目にするのは、健康診断や人間ドッグを受けたときでしょう。

HbA1cの数値だけでは判断できませんが、数値が5.6以上あると、将来糖尿病になる危険性があります。HbA1cの数値が高いということは、体全体が“ブドウ糖漬け”になっているという困った状態です。

そんなことにならないためにも、定期的に検診を受け、HbA1cの数値が気になるときは、かかりつけの医師に早めに相談しましょう。



0.4
足されて
るから…

これまでの数値

JDS値

+0.4

2013年4月からの数値

NGSP値

