



よく行われる血液検査の読み方

当院では患者さんに行った検査値をプリントでお渡ししたり、糖尿病連携手帳に書いたりしてお伝えしています。その意味がすこしでも皆様にはわかるように解説いたします。

血糖値：血液中のブドウ糖という栄養素の量をはかります。食事の前後で変動します。血糖値の正常値は空腹時は100未満、食後は140未満です。

HbA1c (ヘモグロビンA1c)：血糖値と異なり、食事の影響を受けず、過去1-2か月の平均的な血糖値とよく相関します。正常値は5.1%以下です。5.2-5.5%はやや高め、5.6-6.0%は境界型糖尿病を疑うレベルです。6.1%以上は糖尿病型を示します。糖尿病患者さんの合併症予防には6.4%以下にコントロールすることが必要です。(すべてJDS値で表記)

AST・ALT：肝臓の細胞内に含まれる酵素です。肝臓の細胞が障害を受けると上昇します。正常値は40以下です。100を超えるとかなりの異常を疑います。

クレアチニン・尿酸・尿素窒素：腎

臓の機能を表す項目です。腎機能が低下したり、脱水があって尿量が減るとこれらの検査値が上昇します。クレアチニンの正常値はおよそ1未満であり、2以上は腎不全です。尿酸は7未満が正常であり、8以上では痛風発作の危険性があります。尿素窒素は正常値が20未満です。

LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪：血液中の脂質の量を測っています。LDLは悪玉、HDLは善玉と呼ばれるコレステロールです。LDLが高いこととHDLが低いことはともに動脈硬化症の危険因子となります。LDLは140未満が正常値ですが、糖尿病患者では120未満が推奨されています。HDLの正常値は40以上です。中性脂肪は正常値が150未満で、これも高すぎると動脈硬化や膵炎のリスクとなります。

CK(CPK)：筋肉内に含まれる酵素で、筋肉細胞の障害があると高値となります。しばしば強い筋肉運動の後にも高値となるため、通常500を超えない範囲であれば大きな危険はなく経過観察でよいと思います。

東北地方太平洋沖地震が起きました

この度の東北地方太平洋沖地震により被災されました方々に、心よりお見舞い申し上げます。

被災地の一日も早い復興を心より祈念いたします。

当院でも計画停電に従った診療時間の変更を余儀なくされています。変更になった診療時間は逐次ホームページに掲載いたします。患者様にはご迷惑をおかけしますが、ホームページをご参照いただき、ご協力をお願い申し上げます。

東北地方では十分な医薬品・インスリンが入手しにくい状況のようです。木更津市の当院では、甲状腺ホルモン製剤：チラージンの供給に若干の問題が生じていますが、それ以外には目立った医薬品不足はありません。

計画停電のインスリン保管に対する影響ですが、3時間程度の停電であれば、その間に冷蔵庫の開閉を極力控えていただければインスリンの保管に問題はありません。

震災ではかかりつけ医と連絡が取れなくなるなど、情報が混乱することがあります。常日頃、ご自分の処方されている薬・インスリンの名前や錠数・インスリン単位などは覚えておき、あるいは糖尿病連携手帳や薬の手帳に記録しておきましょう。

2011年3月18日

院長 内田大学

Q わたしも自己血糖測定を試みたいのですが？

先日、ためしてガッテンで、糖尿病患者さんが自己血糖測定をすることで血糖値が改善してくることが報道されました。たしかに血糖値が自分でわかると、血糖管理の意識が高まり、生活習慣が改善してくることが多いようです。

現在では、インスリンなどの注射治療をしている患者さんは自己血糖測

定が健康保険で認められています。内服治療の患者さんの場合、自費での施行が原則となりますが、当院ではご希望のある患者さんには初回の機械の導入と手技の指導をしています。ただし、消耗品の継続したご購入は患者さんの自己負担となることをご承知ください。通常のランニングコストは1回の血糖測定に約150円となります。

私のダイエット経験

昨年1月1日から、継続してスロージョギングダイエットをしています。現在までに7kg減量し、患者さんからも「痩せたねえ」と言われることが増えました。皆さんも運動習慣をつけてくださいね。

(院長)

