

# 四季だより ~in2015冬~

本厚木メディカルクリニック 1月15日

院長の金重です。この度季刊号として、この四季便りをクリニックから発行することになりました。私とクリニックスタッフからの、糖尿病をはじめとした健康情報から最新医学情報まで幅広く皆様にお伝えしたいと思います。

7回目の冬号では、HbA1c（ヘモグロビンA1c）についてご説明しましょう。

患者さんから、あらためて「ヘモグロビンA1cで何ですか」、「ヘモグロビンA1cを下げるにはどうしたら良いのですか」などの質問をされることがありますので、今回はこのHbA1cについてお話ししましょう。



## 1. HbA1c（ヘモグロビンA1c）は過去1~2カ月の血糖の平均を反映します。

ヘモグロビンとは赤血球の中にあるタンパク質で主に酸素を結合して体内に運ぶ役割をしています。このヘモグロビンA1cの部位には体内で余分になったブドウ糖が結合します。この赤血球の寿命は4カ月ありますが、間断なく代謝されるため、このHbA1cは赤血球の寿命の半分である過去1~2ヶ月間のブドウ糖の結合の集積・総和を表しています。ですから高血糖が持続していると高くなり、逆に一週間以内の高血糖の影響はあまり受けません。ですから空腹や食後などの食事に関する採血条件の影響を受けません。HbA1cに影響を与えるのは長く続く高血糖なのです。患者さんが一カ月に一回来院しても、このHbA1cが前回受診してから一カ月間の高血糖状態を教えてくれるのです。このHbA1cの高値が続くと、眼底出血や腎不全が進行し、動脈硬化疾患（心筋梗塞、脳梗塞）の危険が高まることが報告されています。その予防の境目は、HbA1cが**7%以下**と言われています。ただこの目標値は高齢者では低血糖を起しにくい7.5%以下でも構わないと報告されています。ただし動脈硬化疾患の予防のためには血糖コントロールのみならず高血圧や高コレステロールの治療も併せて必要であることは言うまでもありません。

## 2. HbA1cを下げるためにはどうしたら良いか？

90%以上の患者さんは血糖を下げる唯一のホルモンであるインスリンの働きが悪いことで、まず食後血糖が上がリ、次第に空腹時も含めて一日中高血糖が続いてHbA1cが高くなります。それにはまずは食後血糖を上げない工夫が必要になります。

### ① 1日3回の食事時間を出来るかぎり一定にする。

決まった時間に食事をする事で体内ホルモンの調子が整えられ、インスリンや消化管ホルモン（最近インスリンの分泌を促すと報告されています）の最大限の効果を引き出すことが出来ます。逆に寝る前3時間以内の食事や俗にいう甘いものの「ながら食」、食後のおやつ摂取はインスリンの働きを鈍らせます。さらに減量出来れば効果的です。

### ② 可能なかぎり食後1時間以内の運動（ウォーキング）を取り入れる。

食事を開始して1~2時間で血糖が上昇するので、その時間帯に足の骨格筋を動かすとブドウ糖が筋肉に取り込まれるので、食後の血糖が上がりにくくなります。またこの効果は24時間持続するので運動はどの時間でもそれなりの効果が上がります。また足の筋肉を動かすと心臓の血流がよくなり心筋梗塞の予防につながります。

やはり基本的な生活習慣を整えることが、HbA1cの低下につながるということです。

## 【検査科より】 神 久美子

四季便り冬号は、昨年12月6日にアーバンホテルで開催された昼食会のお話をさせていただきます。毎年12月初旬に行われる昼食会も、今回第17回目を終えることができました。ホテルでのお食事と聞くと堅苦しくてカロリーだって心配！なんて思われがちですが、クリニックの管理栄養士がカロリー計算した上で、シェフが材料を吟味し調理法も工夫して下さるため、美味しくボリュームがありながらとても低カロリーという、他では決して食べられないお食事をしていただくことができます。

今年は、院長先生の講演の前に”糖尿病と私”というテーマで、勇気ある患者さん2名の方に、生活を楽しみながら糖尿病と上手につき合うコツをお話していただきました。

最初にお話を伺った患者さんは、小柄なお身体からは想像できないくらいパワフルな方で、若い頃は日本全国の山を登られ、また水泳もされ、プールでは2時間3種目をずっと泳がれていたそうです。現在は足を少し悪くされたため、以前のように運動はできないものの、身体を動かす機会が少しでも増えるよう生活の中で工夫をされていると話してくれました。また、毎日の日課は必ずやるという規則正しい生活が、血糖コントロールに良いのではとも話されていました。

次にお話してくれた患者さんも糖尿病歴30年と長い方ですが、楽しいスケジュールが沢山あり、奥様やお友達との旅行、同窓会やカラオケ、マージャン等、本当にお忙しそうでした。自らお仲間には糖尿病だと話され、お付き合いが多くても、体重はここ何年も変わらず、血糖コントロールも良好とのことでした。

お話されたお二人は生活スタイルは異なるものの、共通点は糖尿病歴が長くてもご自身の生活を楽しみながら糖尿病と向き合っていること、また周りの人達に糖尿病を理解して貰い、中断することなく定期的に通院されることも、元気で過ごせるコツではないかと思いました。

後半はメインテーマである“低血糖について”院長先生の講演がありました。

高血糖より低血糖の方が体にはダメージが強く、低血糖の症状には思いもよらない様々な症状があるとの先生のお話、患者さん達も真剣に耳を傾けられていました。

採血室の前に第17回昼食会の写真が貼ってあります。院長先生の講演資料のコピーも用意してありますのでどうぞご覧下さい。

次回の昼食会も同じ時期に予定していますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

毎回参加して下さいる患者さんは勿論のこと、初めての方の参加も大歓迎です。

### 昼食会メニュー

あさりとポテトのスープ	34Kcal
豚フィレ肉の和風ロースト	148Kcal
シェフサラダ	76Kcal
白玉抹茶ソース	119Kcal
ライス	202Kcal
コーヒー	6Kcal
合計	585Kcal

