

# 糖尿病だより

## 知って安心！糖尿病の検査値

40歳以上のおよそ3人に1人が「糖尿病」「糖尿病予備群」といわれています。健康診断などで受診勧奨があった場合必ず精密検査を受けましょう。

### 血糖

血液中のブドウ糖の濃度

基準範囲 73~109mg/dl（空腹時）



早朝空腹時  $\geq 126$ mg/dl  
ブドウ糖負荷2時間値  $\geq 200$ mg/dl  
随時(空腹時以外)  $\geq 200$ mg/dl

「糖尿病型」

### HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

赤血球中のヘモグロビンに糖が結合したものの  
過去1~2ヶ月の平均血糖値を反映

基準範囲 4.9~6.0%(NGSP値)



$\geq 6.5$ %(NGSP値)

「糖尿病型」



健康診断などで「糖尿病型」にあてはまった場合  
糖尿病が強く疑われるので、すぐに医療機関を受診しましょう。

「糖尿病型」にあてはまらなかった方も安心してはいけません！

空腹時血糖 110~125mg/dl

HbA1c 6.1~6.4%(NGSP値)

この範囲にあてはまる方も、糖尿病の可能性が否定できません。  
早めの医療機関の受診をおすすめします。

生活習慣を見直すことで糖尿病を予防できます♪





# 「糖尿病相談室」14:00～15:00第1相談室

## 2021年度 年間予定表

荘内病院糖尿病委員会

期日	プログラム①	プログラム②	講師
5月17日 (月)			
7月12日 (月)			
9月13日 (月)			
11月8日 (月)			
1月17日 (月)			
3月7日 (月)			

- 2ヶ月に1回の開催になります。
- 新型コロナの影響により、開催・内容は未定です。
- 詳しくは内科外来看護師にお尋ねください。

**当日 直接荘内病院外来 1階 歯科口腔外科隣り 第1相談室 においでください**



糖尿病相談室は、参加者の情報交換の場です。どの回から参加していただいても構いません。

- 家族に糖尿病の人がいらっしゃる方、以前も聴いたけど・・・という方
- 「糖尿病」とうまく付き合えて経験を語って頂ける方
- 食事が不規則、運動不足、分かっているもできない方
- 荘内病院以外で治療して、学びの機会がない方