

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは？

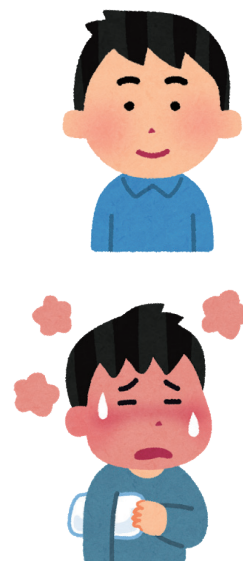
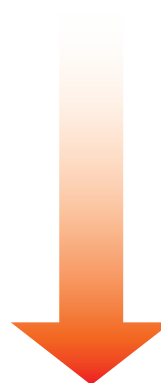
糖尿病で必須となる採血検査の指標が HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）です。血糖値は直前の食事や運動ですぐに変わりますが、HbA1c は変わりません。正常は 6.2% 以下です。



糖尿病三大合併症（神経障害、網膜症、腎症）を防ぐための目標は 7% 未満です

HbA1c + 30 を体温だと思って考えてみましょう

- HbA1c 6.0% : 体温 36.0°C 平熱
→ 血糖コントロール良好
- HbA1c 7.0% : 体温 37.0°C 微熱傾向
→ もう少し下げた方がいい
- HbA1c 8.0% : 体温 38.0°C
→ しっかり治療に専念した方がいい
- HbA1c 10.0% : 体温 40.0°C 高熱
→ 入院も検討した方がいい



合併症を予防するには HbA1c 7% 未満を目指しましょう！！

血糖コントロールを良くするためには？

まず食事療法、薬の服用を忘れない事。次に運動です。

運動という苦手な方も多いかもしれませんが、日常生活の中で、早歩きをする、階段を使うなど、少し意識を変える事で活動量を増やすことができ消費カロリーを増やす効果があります。

例えば…



- ・背筋を伸ばす
- ・立っている時間を増やす
- ・ランチは少し歩いて遠くの店に行く
- ・ペットと散歩する
- ・よく噛む（よく噛むことによって安静時より、エネルギー消費が 20% UP !）
- ・駅や歩道橋など、積極的に階段を使う
- ・お茶入れ、食器下げ、新聞・郵便物取りなど何でも自分で動く



日常の何気ない動作を意識するだけで消費カロリーは大きく改善します！
出来そうなことから初めてみましょう

