

ゴー！ 医見 vol.193 健診結果の見方

住民健診が終わりました。これでやれやれ、と思っている人もいるようですが、健診の前だけ節制すればいい、というものではありません。健診結果を踏まえて、今後どのようなことに注意すればよいのか、について説明します。

血糖値

血糖値は食事や運動によって変動します。空腹時は低く、食後 1 時間から 2 時間の間が一番高くなります。糖尿病ではない人は、空腹時は 80 前後、食後でも 140 を超えることは稀です。糖尿病の人は個人差が大きいです。空腹時から 120 を超えることが多く、食後は 300 以上になる場合もあります。超重症の場合、600 を超えることもあります。

ヘモグロビン A1c

糖尿病の重症度を示す検査です。過去 1 ヶ月から 1 ヶ月半くらいの血糖値の推移を反映する検査ですので、空腹時でも食後でも変わりません。したがって、1 週間くらい節制したくらいではいい結果が出ませんので、ある意味患者さん泣かせ？の検査です。

ヘモグロビン A1c に 30 を足して、糖尿病的体温として考えると重症度がよくわかります。たとえば 5.5 なら 35.5 度で全く問題ありませんが、8.5 だと 38.5 度、ちょっとヤバイですよ。中には 14 なんていう人もありますが、これだと体温 44 度、命にかかわる状態です。

糖尿病予備群

放っておくと将来糖尿病になってしまう状態のことを糖尿病予備群と言います。隠れ糖尿病も同じ意味です。予備軍の人は空腹時血糖、ヘモグロビン A1c、ともに正常ですが、食後血糖は 200 を超えています。食後 1 時間くらいで採血すると「予備軍」であることが発見できますが、空腹時で採血をすると発見できません。異常値が隠れてしまう、まさに隠れ糖尿病です。

しっかり食事をした状態で採血した方が早期発見しやすいのです。

コレステロール

コレステロールには色々と種類があります。かつては全部のコレステロールを足した数値である総コレステロールのみで評価していましたが、10 年くらい前から悪玉と言われる LDL コレステロール、善玉と言われる HDL コレステロールに分けて評価するようになりました。総コレステロールが多くても悪玉コレステロールが増えていなければ大丈夫、ということになりました。つまりコレステロールの中身が大切、ということです。

ただし、最近はコレステロールはそんなに悪さをしていないのではないかと、という考え方が強くなってきました。私も糖尿病や高血圧、肥満、喫煙という

リスクを伴っていなければ、それほど気にしなくていいと思います。

肥満

何よりも怖いのが肥満です。高血圧症の一番の原因は肥満なのです。糖尿病、高脂血症よりも何よりも一番怖いのが肥満です。そして、肥満があると間違いなく膝が壊れてしまいます。太りすぎで膝を壊してしまっただけで歩けなくなった人が後を絶ちません。

肥満の予防、それは糖分と炭水化物制限、それしかありません。それと最低週に1回は体重を量る事です。もっと大切なのはつばさクリニックに熱心に通って私のありがたい話に耳を傾けることです（笑）。

つばさクリニック院長 石川 亨