

令和4年度第1回糖尿病教室

テーマ『検査票を読みましょう』

糖尿病で当院に通院されている方には、ほぼ毎回尿検査と血液検査を行い、40分ほど血液検査の結果が出るのをお待ちいただき、診察室にお呼びしています。

血糖コントロールの指標となる「えーわんしー」（HbA1c）は皆様よく気にしておられるかと思います。同時に定期的にチェックしているそのほかの検査項目もそれぞれ何をみているのか知ること、日ごろのご自身の頑張りによってお役にたてるかと思いますので、ぜひ参考にしてみてください。

尿検査

毎回チェックするもの

尿糖

健康な人の場合は尿糖が出ることはありませんが、血糖がおおよそ180mg/dlを超えると糖が尿中に漏れ出て陽性になります。

治療薬でSGLT2阻害薬を内服されている方は、治療効果として尿に糖が排泄されるため陽性となります。

尿ケトン体

インスリン濃度が低下して、体内に必要なブドウ糖を取り込めなくなると、ブドウ糖に代わるエネルギーとして体の中の脂肪を使います。ケトン体は、脂肪をエネルギーに変えるときにできる燃えカスです。通常は、筋肉や腎臓で再利用されますが、血液中で増えすぎると尿の中に排泄されます。ケトン体を調べることでインスリン作用不足を知ることができます。ケトン体の増加は、体を酸化させ意識障害を起こす原因となります。

尿たんぱく

尿中にたんぱく質が出ているか調べる検査です。

腎炎などの腎臓のトラブルや膀胱炎などの尿路のトラブルで出ます。また発熱している時や激しい運動の後などでも出ます。

糖尿病では糖尿病性腎症がどの程度であるかという病期分類に用いられます。

三ヶ月から半年に一回チェックするもの

尿中微量アルブミン

尿たんぱくの成分です。

尿たんぱくが陰性であってもアルブミンはすでに漏れ出ていることがあり、ごく少量であっても見つけ出せます。

糖尿病の合併症の一つである糖尿病性腎症を早期（腎症Ⅱ期）発見し、治療を開始することで重症化を予防するために定期的に行います。

尿中アルブミンの低下は、狭心症や心筋梗塞、腎不全の予防につながると言われています。

血中クレアチニン値を年齢や性別で換算した推算糸球体ろ過量(eGFR)と合わせて評価します。

異常があるときにチェックするもの

尿沈渣

糖尿病性腎症以外の他の腎臓の病気の鑑別のために用いられます。



血液検査

毎回チェックするもの

血糖値

血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。

血糖値に影響を及ぼす要因には、

・食事時間 ・食事内容 ・食事量 ・活動量 ・薬の内容 などがあります。

検査を受けたときにはその血糖値が何に影響を受けているのか考えてみるとよいでしょう。

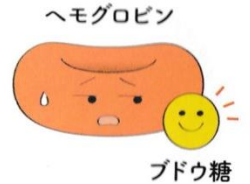
HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）

糖尿病の状態を評価するのに重要な検査項目です。月に1回検査できます。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖がくっついたものをHbA1cと呼びます。

血糖値が高いと多くのヘモグロビンにブドウ糖がくっつき数値が高くなります。

過去1～2カ月の血糖コントロールを反映し、血糖値の平均を表します。



・クレアチニン ・BUN（尿素窒素）

腎臓の機能を調べる検査です。

血清クレアチニンの値と年齢や性別で換算される推算糸球体ろ過量(eGFR)と呼ばれる腎臓の働きをあらわす重要な数値の計算にも用いられます。尿中微量アルブミンの結果と組み合わせて、糖尿病腎症の進行の程度を調べています。また、腎臓で排泄される薬が使用可能か、薬の容量調節が必要か判断するために調べます。

・総コレステロール ・LDLコレステロール ・HDLコレステロール ・TG（中性脂肪）

動脈硬化に影響する血液中の脂肪分です。これらが異常に増えると、血管の壁にコレステロールが付着して、血管が固く詰まりやすくなり、将来、心臓病や脳卒中を起こしやすくなります。これらの命にかかわる病気を予防するためには、血糖値、血圧のコントロールと合わせて、コレステロールの値もしっかりと管理していく必要があります。

・ALT ・AST ・γGTP

肝機能を調べています。アルコールや脂肪肝（内臓脂肪）などの生活習慣の影響を調べます。脂肪肝のある方は内臓脂肪が多くインスリンの効きが悪いことが予測されます。薬の副作用が出ていないかもみています。

半年ごとにチェックするもの

血色素（ヘモグロビン）

貧血がないかみています。HbA1cを調べるときにヘモグロビンの値が正常でないと、HbA1cの値も正確でなくなってしまうので注意が必要です。

このように糖尿病の治療のためにさまざまな検査項目をチェックしています。

診察のときには毎回すべての項目をくわしく説明はできていないかと思いますが、せっかくなのでお会計を待っている間にでもご自身の検査結果を見直してみるとよいと思います。

何か気になることがあれば外来のスタッフに声をかけたり、次の診察の時に相談してみるとよいですよ。

次回、栄養士より『不規則な生活リズムのあなたに伝えたい！食生活アドバイス』です。お楽しみに！