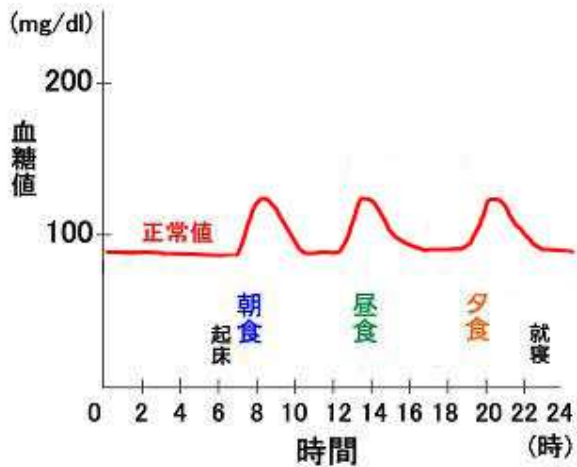


血糖測定器

血糖値とは、血液中のブドウ糖の量を測定したもので、採血時の血糖コントロール状態を反映します。血糖値は一日の中でも一定ではなく、食事・運動等の生活状態や、測定法によって変化しやすいので一回の測定値だけで糖尿病の確定診断はできません。別の日にもう一度血糖値を測定し、2回の測定結果を総合して判定します。正常の基準値は空腹時血糖が65~110 mg/dl です。

体には、血糖値を一定範囲内に保つ機能があり、食後は一時的に高くなりますが、その後徐々に平常値に下がっていきます。そのため、血糖を測定する時は毎回同じ条件で測定することが大切です。



血糖値は、食後、一時的に上昇しますが、その後はゆっくりと下がっていき、平常値を保ちます。

〔血糖値を測ってみよう！〕

血糖検査器を使って、自分で血糖を調べてみましょう。朝食前の空腹時に測定した場合は図1に、既に食事を取った日は食後2時間が経過してから図2のフローチャートに従って判定してください。

ただし、妊娠糖尿病の場合は基準が異なります。妊娠糖尿病とは、妊娠中に発症、もしくは初めて発見された耐糖能低下をいいます。妊娠中、食後2時間での血糖値が100mg/dl以上を示した場合は、専門医に相談してください。

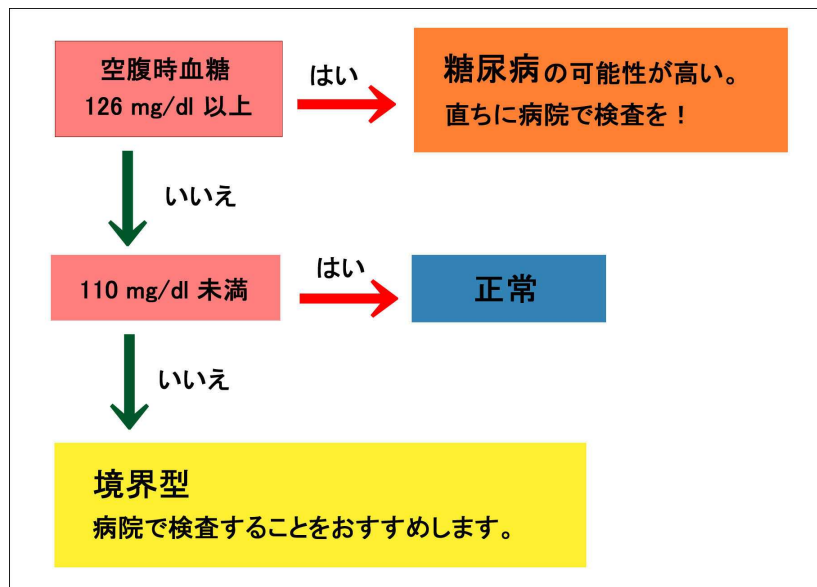


図1：朝食前に血糖値を測った場合 (2)より一部改変)

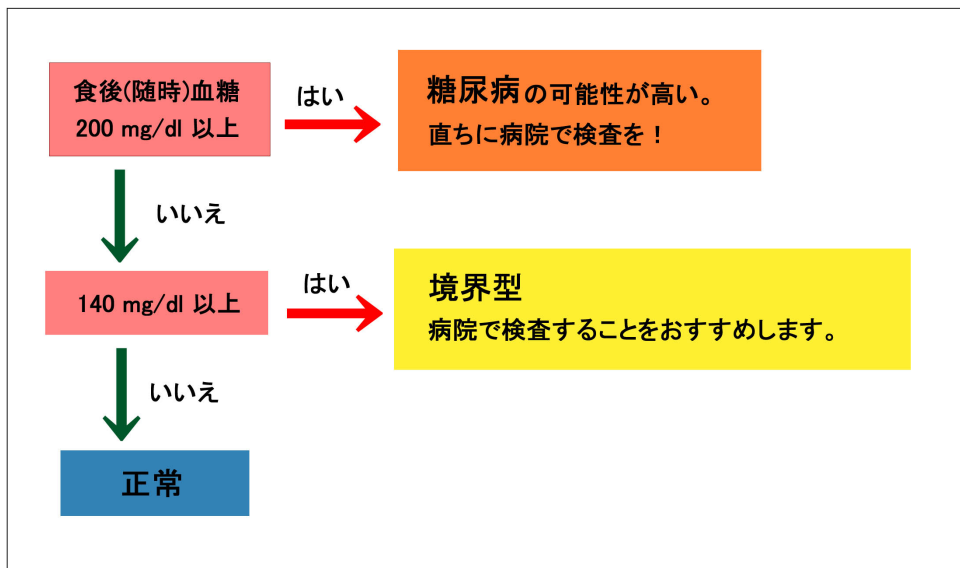


図2：食後2時間程度たってから血糖値を測った場合 (2)より一部改変)

【糖尿病ってどんな病気?】

身体は、食べ物や飲み物を消化してブドウ糖をつくり出します。ブドウ糖は、身体を動かすエネルギー源であり、血液の流れに乗って全身の細胞に運ばれます。しかし、糖尿病になると、ブドウ糖がエネルギーを必要としている細胞の中に取り込めなくなって、血液中にあふれてしまいます。その結果、全身の細胞はエネルギー不足になってしまうのです。これには、インスリンというホルモンが関係しています。

インスリンとは、血液中のブドウ糖を細胞内に取り込んで、血液中のブドウ糖量を減らす方向に調節をする働きがあります。インスリンが不足してしまったり、上手く機能しなくなったりすると、筋肉や内臓の細胞にエネルギーを届けられないまま血液中にあふれてしまいます。この状態が、糖尿病なのです。

インスリンは、からだの中で唯一血糖を下げるホルモンで、食後に血糖が上がらないように、調節するはたらきがあります。そして、血液中のブドウ糖をからだの細胞に送り込み、活動エネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンというものに変えたりして、エネルギーとしてたくわえておくようにするはたらきがあるのです。



【糖尿病を放っておくと…?】

糖尿病がもとになって起こる病気がたくさんあります。代表的なものは、糖尿病性網膜症（目の底にある網膜の血流が悪くなり、視力が弱まり、失明の危険性も高い。）、糖尿病性腎症（血液中の不溶性成分を濾過できなくなり、尿が作れなくなる。人工透析になる原因の第1位。）、糖尿病性神経障害（合併症の中で最も早く出てくる。中心となるのは末梢神経障害。手足のしびれ、けがや火傷の痛みには気づかないなど。）、で、他にも脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症、皮膚の病気、感染症などを併発する可能性が高くなります。