



# しゅうじつ薬局だより第22号

就実大学薬学部附属薬局

令和3年5月号

岡山市北区田益1291-1 TEL:086-294-9100

しゅうじつ薬局

薬局HP



★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

## 糖尿病の指標について

薬剤師 柴田隆司

岡山医療センターの処方せんには臨床検査値の一部が印刷されています。その中に**HbA1c(%)**という項目があります。糖尿病を疑われる患者さんでは、この数値の意味を医師から聞かれておられることでしょう。糖尿病の病態の指標には他に**GA(%)**、**1,5AG(μg/mL)**などがあります。これらの違いは何でしょうか。

**HbA1c(%)**は糖化ヘモグロビン(血液内の糖とヘモグロビンのタンパク質の側鎖アミノ基とが化学反応したもの)の比率です。通常のヘモグロビンよりも短命であり、過去1~2ヶ月の血糖変動の指標となります。溶血性貧血、肝硬変、鉄欠乏性貧血、異常ヘモグロビン血症などによる影響を受け易いようです。

**GA(%)**は糖化アルブミンの比率です。赤血球寿命に影響されない特徴があるものの、低栄養状態ではアルブミン代謝の低下により異常高値を引き起こすことがあるようです。過去2週間の血糖状態を示すとされています。

**1,5AG(μg/mL)**は尿糖出現すなわち血糖上昇を速やかに反映する糖尿病で鋭敏かつ特異的に減少する性質があります。食事等の影響を受けず随時血液で対応できることから利用されています。GA(グリコアルブミン)が上下する前に変化するとされ、特定期間または短期間の血糖変動の指標となります。

他にも、空腹時血糖値、75g 経口糖負荷試験(OGTT)2時間値、随時血糖、AGE(後期糖化反応生成物)などが知られています。検査値の詳細は薬局までお問合せ下さい。

ヘモグロビンエーワンシー

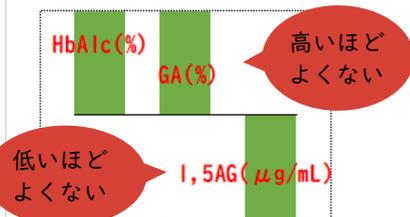
**HbA1c(%)**

1,5アンヒドログルシトール

**1,5AG(μg/mL)**

グリコアルブミン

**GA(%)**



## 新型タバコの危険な真実

5月のしゅうじつ薬局イベント

新型タバコは紙巻タバコとどう違うの？

紙巻タバコよりも健康被害は少ないの？



素朴な疑問にお答えします！

## 糖尿病

血糖値が高くなると、血管や神経を傷つける



糖尿病には1型と2型があり、全体の9割を占める2型糖尿病は生活習慣の乱れによって血糖値の高い状態が続く病気です。糖尿病で怖いのは「合併症」であり、**神経(し)、目(め)、腎臓(じ)**に障害が出やすいのです(「しめじ」と覚えて下さい)。これらの合併症が進行すると、透析療法が必要になり、失明、壊疽などが起こることがあります。

2型糖尿病の予防と治療の基本は、「食事」と「運動」です。

### ★食事のコツ

- お茶碗をひと回り小さい物にする
  - 調理方法を工夫する
- 同じ食品でも、調理法でエネルギー量はずいぶん変わります。「揚げる」よりも「蒸す」「ゆでる」などの料理を選びましょう。
- お菓子は量を控えるにする
- クッキー、ケーキ類、キャラメル、コーラ等の糖化した食品はなるべく控えましょう。



●食後血糖値の上昇を抑える食べ方をする

**野菜→たんぱく質(魚・肉・卵・豆腐など)→ご飯やパン**などの順で食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えます。よく噛んで、ゆっくり楽しんで食べると満腹のサインが脳に伝わりやすく、食欲が抑えられます。

### ★運動のコツ

体を動かすと筋肉がエネルギーとして糖質を利用するので血糖値が下がります。

- テレビをみながら、スクワットやストレッチをする
- 家事をする
- できるだけ階段を利用する



## 脳トレ なぞなぞ

背景に『太陽』も『お月様』も

ない場所はどこでしょうか？

nazo2.net より

★ヒント★

太陽は『日』、お月様は『月』と言い換えると・・・