



小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために



自分の身体を知ろう：HbA1c はいくつですか？

コントロールの指標としての HbA1c。ご自分のデータをちゃんと覚えていますか？

1. HbA1c を 7%未満に ～熊本宣言～

H24年 4 月から、HbA1c の測定方法に国際基準が使われるようになりました(NGSP 値)。その後 1 年間は、これまでの日本の基準と、国際基準の両方が使われてきましたが、今後はコントロールの目安や診断に、国際基準のみを使用することになります。

これまでの日本の基準(JDS)に 0.4 を加えて国際基準に換算しますと、コントロール目標は優が 6.2%未満、良が 6.9%未満と、中途半端で覚えにくい数字になってしまいました。そこで、日本糖尿病学会では、もっと簡単に覚えやすくなるよう、血糖のコントロール目標を見直しました。今年の学会が開催された熊本市にちなんで、熊本宣言と呼ばれています。

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your
A1c below 7%

<7%
熊本宣言2013



第56回
日本糖尿病学会
年次学術集会 熊本宣言 2013

熊本宣言2013

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your A1c below 7%

糖尿病は、放置すると、眼・腎臓・神経などに細小血管合併症を引き起こします。また、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化症も進行させます。糖尿病合併症で苦しむ患者さんの数は今なお減少していません。

糖尿病となった方が健康で幸福な寿命を全うするためには、早期から良好な血糖値を維持することが重要です。日本糖尿病学会は、合併症予防のために、多くの糖尿病患者さんにおける血糖管理目標値をHbA1c 7% 未満とし、より良い血糖管理などを通じて糖尿病の合併症で悩む人々を減らすための努力を惜しまないことを、「熊本宣言2013」に込めて、本学術集会で宣言いたします。

この宣言のもと、我々は糖尿病発症予防に尽力するとともに、最適な糖尿病治療を提供することによって、糖尿病および糖尿病合併症の予防と治療に新しい希望をもたらすべく、挑戦を続けます。

—日本糖尿病学会熊本宣言より抜粋

2. 血糖コントロール目標

グリコヘモグロビンの3つの目標

治療目標は糖尿病発症以来の年数、合併症の状態、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して決めます。

★その1

血糖正常化
を目指す

HbA1c
6.0%未満

食事、運動療法のみで達成できる場合、または薬物療法でも、低血糖を起こさず達成できる場合の目標

★その2

合併症を
予防する

HbA1c
7.0%未満

もっとも大事な目標

空腹時血糖値 130mg/dl 未満。食後 2 時間血糖値 180mg/dl 未満をおよその目標とします。

★その3

治療強化が
むずかしい時

HbA1c
8.0%未満

低血糖などの副作用や、合併症により十分な治療を行えない場合の目標とします。80 歳以上の高齢者の方は、無理をせず、この目標としてもよいと思います。

内科 柳澤 徳山

