

今週からスタートする「レキオクリニック」では、読者の健康や病気に関する相談に医師がお答えします。今週と来週は、日本人の病気の大半を占める生活習慣病に関するQ＆Aです。皆さんの健康管理にぜひお役立てください。

血糖値が高め、糖尿病の心配は？

検査結果では、空腹時血糖値が1デシリットルあたり108ミリグラム（mg／dl）だったそうなので糖尿病にも境界型（糖尿病予備群のこと）にも当てはまりません（100未満は正常、110～125mg／dlは境界域、126以上は糖尿病と分類）。しかし、この検査だけで糖尿病ではないと判断することとはできません。また、BMI（体格指数。体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））22前後＝標準、25以上＝肥満、18.5未満＝痩せ）が適正体重の人や痩せている人でも糖尿病にはなり得るので大丈夫とは言えません。

糖尿病の診断基準には、①空腹時血糖値126mg／dl以上、②随時血糖値200mg／dl以上となっており、①②のどちらかに該当すると糖尿病と診断されます。つまり、今回の質問では①は大丈夫なのですが、②は検査していないのでわからないのです。最近、よく「かくれ糖尿病」という言葉を耳にするようになりましたが、「かくれ糖尿病」の人は①は大丈夫なんだけど②で引っかかってしまう人のことなので、当てはまるかもしれません。

糖尿病の診断基準には、③過去1～2カ月の平均血糖値を示すHbA1c（ヘモグロビンエーワンシ

A

食生活に気を付け
詳しい検査を

Q

健康診断で血糖値がやや高め（空腹時血糖値108mg／dl）と言われましたが、糖尿病ということなのでしょうか。私はBMIが22なので適正体重ですが、何か食事に気をつけることなどはないでしょうか。

那覇市（30代）主婦

「レキオクリニック」では、皆さんの健康や病気についての質問を募集しています。

〒900-0001

那覇市港町2-16-1 琉球新報開発ビル2階

新星出版内 レキオ編集室 レキオクリニック係

Tel：098-865-5291 FAX：098-863-2605

E-mail：info@lequio.co.jp



安谷屋 徳章

ゆいゆい内科クリニック 院長

あだにや・のりあき

●●市出身。2000年防衛医科大学卒業。衛医科大学校病院、虎の門病院、国立病院機構熊本医療センター、ハートライフ病院などを経て開業。

1）6・5％以上、というものもある
ので、こちらでも測ってもらうことをお勧めします。

食事については、もしお菓子や果物をよく食べたり、ジュースをよく飲まれる場合は控えることをお勧めします。以前から流行っています
が、糖質オフや食べ順ダイエットなども高血糖を防ぐのに有効です。

3月4日のニュースで、「世界保健機関（WHO）が、肥満や虫歯を予防するために砂糖などの糖類を一日に摂取するカロリーの5％未満に抑えるべきだ」とする新指針を伝えています。平均的な成人だと、砂糖などの糖類を1日25g（ティースプーン6杯分）程度未満にすることになります。今回の指針ではケチャップなどの調味料についても糖類が含まれることなどを言及されていたので、糖類を控えることは、糖尿病だけでなく健康にも良いと言えますね。