

栄養だより

平成25年 4月 NO.215

桜花爛漫の季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

● 今回のテーマは**コントロールの指標と目標値**です

合併症の発症・進行を予防するためには、**血糖**、**体重**、**血圧**、**血清脂質**の

良好なコントロールの状態を維持することが大切です。



◎血糖コントロールの指標◎

指標	血糖コントロールの評価とその範囲				
	優	良	可(不十分)	可(不良)	不可
HbA1c(%) (NGSP)	6.2未満	6.2~6.8	6.9~7.3	7.4~8.3	8.4以上
空腹時血糖 (mg/dl)	80~110未満	110~130未満	130~160未満		160以上
食後2時間血糖 (mg/dl)	80~140未満	140~180未満	180~220未満		220以上

(日本糖尿病学会変 科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイド 2007)

◎その他のコントロールの指標◎

項目	目標値
血圧	130/80mmHg
LDL コレステロール	120 mg/dl 未満
HDL コレステロール	40mg/dl 以上
中性脂肪	150 mg/dl 未満
腹囲径	男性 85 cm 女性 90 cm以下

(糖尿病栄養食事指導マニュアルリーフレット4)

● **HbA1c** は長期間(1ヶ月~2ヵ月)の血糖の平均値を反映します。コントロール状態を把握するための指標とされています。

● **血糖値**は「今」の状態がわかります。しかし、直前の身体的活動(運動・食事など)により左右されてしまうため、長時間の血糖コントロール状態を評価することはできません。