

あなたの血糖値（ ） ヘモグロビン A1c [HbA1c]（ ）

● 血糖コントロール状態の指標と評価

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (%)	5.8 未満	5.8~6.4	6.5~6.9	7.0~7.9	8.0 以上
空腹時血糖値(mg/dl)	80~110 未満	110~130 未満	130~160 未満	160 以上	160 以上
食後 2 時間血糖値(mg/dl)	80~140 未満	140~180 未満	180~220 未満	220 以上	220 以上

* 空腹時血糖値が160 (mg/dl) 以上、食後血糖が220 (mg/dl) 以上、HbA1c が8%以上に維持されると、合併症発症および進展の可能性が非常に高くなるということです。

Q. インスリンの注射は重症の人がするんでしょうか？

A. 糖尿病のお薬が効かなくなったら注射になるわけではありません

一般的な治療の流れとしては、まず運動や食事に注意してもらって、コントロールがうまくいかないとお薬、そして注射となるのはたしかです。でも、糖尿病で恐ろしいのは、目が見えづらくなる、手足がしびれる、むくみが出るなどの合併症です。これらの合併症は進んでしまうと元に戻りません。お薬をのんでいても血糖のコントロールがうまくいかない方は早めに注射に移行して血糖コントロールをしっかりとったほうがよいのです。

普通、糖尿のお薬は糖を下げるお薬と説明してしましますが、実際にはすい臓に働いてインスリンを出させるお薬なのです。今までに頑張りすぎてきたすい臓は、お薬をのんでも思ったほどインスリンが出ないことがありますので、そういう方には外から（注射で）インスリンを補ってあげる必要があります。また、外から補うことですい臓がお休みできてまたインスリンを出せるようになればインスリン注射を止めにすることもあります。今は針も細くて痛みも少ないですからお医者さんの勧めがあったら早めに注射に切り替えてしっかり血糖をコントロールしてください。