



糖尿病に克つ



NO.136
2018 年
秋 号

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか？秋は過ごしやすく気持ちがいい…と思っていたら、なんと秋から冬は血糖値が上がりやすい季節であるというではありませんか。

季節の変化で血糖値が影響を受ける事は本当にあるのでしょうか。季節と血糖変動についてお伝えします。

血糖値は秋から冬にかけて高くなる？

季節による血糖値の変動については、過去に複数の研究報告があります。1つご紹介しますと、2007年に発表された研究※では、年度によって多少の差がありますが、3月と9月のHbA1cには約0.2ポイント・パーセントの高低がありました。つまり、3月の全員の平均HbA1cが7.2%とすると、9月は7%になるのです。

HbA1cは数ヶ月前の平均血糖値を反映しますので、この結果から血糖値の変動を推定しますと、血糖値は秋から冬にかけて高くなり、夏には低くなるという傾向があったということになります。

なお、この傾向は地域や降雪量の違いとは関係なく、全国で同じように認められました。

HbA1cは

1ヶ月前～現在の
血糖状態 **50%**

2ヶ月～
1ヶ月の
血糖状態
25%

4ヶ月～
2ヶ月の
血糖状態
25%

を表しています。

※この研究は、糖尿病データマネジメント研究会に登録された糖尿病患者 33,241 人(男性 20,302 人、女性 12,939 人)のデータを、3年間にわたって振り返って分析したものです。

なぜ秋から冬はHbA1cが上昇？

残念ながら、この傾向のメカニズムは明らかになっていません。要因としては、7・8月は夏場の食欲不振や基礎代謝（何もしなくても必要なエネルギー量）の増加により血糖値が低くなり、秋から冬は、たび重なる行事で、食事量や飲酒量が増えること、基礎代謝の低下、さらに1・2月になると寒さで運動量が減少することなどが考えられています。

と若干心配になる事をお伝えしましたが、実は、秋～冬にかけての血糖値の季節変動は近年縮小傾向にあります。これは、インクレチン関連薬など新薬の効果、患者さんの治療に対する意識の向上などが要因になっていると考えられています。

引用・参考

2型糖尿病患者の体重変化のない体組成と血中HbA1c値の季節変化。糖尿病ケア 2004 May;27(5):1238-9. 2004 May; 27 (5) : 1238-9。

糖尿病患者における食前グルコース、A1Cおよび血圧の季節変化。糖尿病ケア 2007 Oct; 30(10):2501-2. Epub 2007 Jun 22。

愛知県中山間地におけるHbA1cの季節変動について 杉浦 正士, 舟橋 こずえ, 福富 達也, 早川 富博 第57回日本農村医学会学術総会

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：総務部業務課

さて、現在のあなたの血糖値と、過去の血糖値の変化を反映した HbA1c の値はどうなっているのでしょうか？

HbA1c は特定健診で調べられます。

特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径 男性 ≥ 85 cm
女性 ≥ 90 cm
(内臓脂肪面積 男女ともに $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



以下の3項目のうち、いずれか2項目以上があてはまる場合。

血糖値	空腹時高血糖	≥ 110 mg/dL
血圧	収縮期（最大）血圧 かつ / または 拡張期（最小）血圧	≥ 130 mmHg ≥ 85 mmHg
血清脂質	高トリグリセライド血症 かつ / または 低 HDL コレステロール血症	≥ 150 mg/dL < 40 mg/dL

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会：日本内科学会雑誌、94(4)、188-203、2005（一部改変）

必要なもの：受診券、健康診査質問票、保険者証、自己負担金（加入されている保険によって異なります。）

※山口県では平成30年度から75歳以上の方を対象とした後期高齢者医療制度の健康診査でもHbA1cの検査が必ず実施されるようになりました。（今までは、医師の判断によりHbA1cは実施しない事がありました。）

※社会保険にご加入の方は、空腹時血糖値又はHbA1cの検査となっております。

基準該当者は特定保健指導を受ける事が出来ます。

40～74歳の方で、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをします。

まだ今年度、健診を受診されていない方で興味が湧かれた方は、ぜひご自身が加入している医療保険者（自営業の方は市区町村へ、会社等へお勤めの方（被扶養者を含む）は、お勤め先）までお問い合わせ下さい。

※お勤めの方で、事業者健診（お勤め先で実施する健診）を受診された方又は受診予定の方は、新たに特定健診を受診する必要はありません。

生活習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。

ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげるためにも、1年に一度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、ぜひ特定保健指導をご活用下さい。