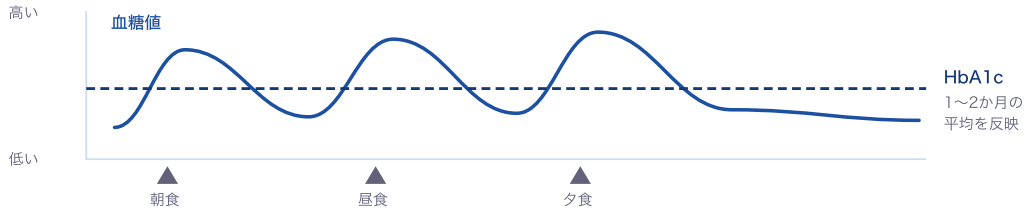
糖尿病の検査 01

HbA1cと血糖値の見かた

血糖値はその瞬間の値、HbA1cは1〜2か月の平均です。
2つが食い違って見えることもありますが、どちらも必要な情報です。

Q 2つは何が違うのですか



血糖値は上下しますが、HbA1cはその平均を反映する指標です。

血糖値は、採血したその瞬間の値です。食事や運動ですぐに上下します。

HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）は、**ブドウ糖とくっついたヘモグロビンの割合**です。
ヘモグロビンは、赤血球の中にある酸素を運ぶ色素です。
過去1〜2か月の血糖値の平均を反映するので、**採血の直前だけ気をつけても変わりません。**

Q どちらを見ればよいのですか

両方見ます。 HbA1cだけでは、**低血糖を起こしていても平均が下がって「よい値」に見える**ことがあります。

血糖値だけでは、**測った日がたまたまよかったのか**が分かりません。

Q 目標はどのくらいですか

項目	目標	補足
HbA1c	7.0%未満	合併症を防ぐための目安
空腹時の血糖値	130mg/dL未満	HbA1c 7%に対応する値
食後2時間の血糖値	180mg/dL未満	同上

年齢や体の状態によって、目標値は個別に設定します。
低血糖を起こしやすい方はゆるめに、若くて合併症のない方は厳しめにします。

Q HbA1cは必ず正確ですか

貧血・肝臓の病気・透析を受けている場合などでは、HbA1cが実際の血糖値と食い違うことがあります。

これらの病気では、赤血球の寿命が変わることでHbA1cの値が影響を受けてしまいます。
（高く出ることも低く出ることもあります）

その場合は**グリコアルブミン**など、別の検査項目を使います。

出典：日本糖尿病学会 糖尿病診療ガイドライン2024

診療目的での複製は自由に行えます。