元気にな～れ 303

『健診でひっかかるヘモグロビンA1c』

今月は　保健師　吉田　洋子です

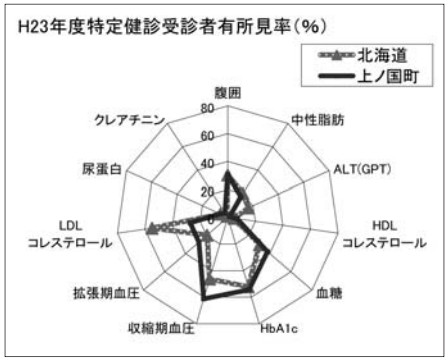
平成２３年度の特定健診は３９４人、平成２４年度は３５９人（４０歳～７４歳までの国民健康保険加入者）が受診していただきました。「健診でひっかかった」とよく聞きますが、そのひっかかるもの（有所見）についてお伝えします。

≪特定健診で有所見の割合が多かったものは収縮期血圧（上の血圧）とヘモグロビンA1c！≫

６１．２％の方が収縮期血圧（上の血圧）が高いという結果で、全道平均４６．４％を上回りました。次に多かったものがヘモグロビンA1cで、５４．３％の方が高い結果となり、これも全道平均５２．２％をやや上回りました。

６月号でもお伝えしましたが、やっぱり上ノ国町は血圧が高い人が全道と比較しても多い！要注意です。

今月はヘモグロビンA1cについて紹介します。



≪ヘモグロビンA1cって何？≫

血糖値が高いといわれている人や糖尿病で治療している人のほとんどは、よく知っているこの単語。最近は少しずつ知名度が上がってきました。

ヘモグロビンA1cは、過去１～２ヶ月の血糖値の平均を反映して上下するため、血糖コントロール状態の目安となる検査項目の１つです。この値が高い状態が続くと、糖尿病はもちろん、①糖尿病性腎症、②糖尿病性網膜症、③糖尿病性神経障害の三大合併症の危険があります。特に、この値が８．４以上（ＮＧＳＰ値）の場合は合併症の危険がさらに大きくなります。

あなたのヘモグロビンA1c値はいくらですか？

※平成２５年４月から健康診断結果のヘモグロビンA1c値の表記がＪＤＳ値からＮＧＳＰ値というものに変更されました。例えばこれまでHbA1c値が６．０％だった方は６．４％となります。日本独自の表記だった方法を国際的に広く使われている表記に変えただけです。これまでのヘモグロビンA1cの値に約０．４を足した数に変わります。表記の方法が変わっただけですので、自分の検査値が高くなったと驚かないでくださいね。

特定健診の結果からは、自分の体がどのような状態にあるのか、今後どんな状態になるかを予測できるなどいろいろなことがわかります。でも、健診の結果を自分で見てもなかなかわかりません。また、結局何に気をつければ良いのか、何をすれば良いのかを知らないとせっかく健診を受けたのに、知ることができないのはもったいない！ちらっと気軽に保健師や栄養士に相談をしてみませんか？

平成２５年７月１６日(火)～２５日(木) に各地区集会施設等で**健診結果説明会及び健康相談会**を実施します。６月の健診を受けた方はもちろん、受けていない方もぜひ来てください。

日程の詳細については生涯学習カレンダーをご覧になるか、健康づくりセンター（℡５５－４４６０）までお問い合わせください。お待ちしてま～す！！

精神保健相談（こころの健康相談） ●日時 7月23日 午後3時～4時 ●場所 江差保健所 相談室
●申し込み　前週木曜日　午前中まで　●お問い合わせ　江差保健所　℡５２－１０５３