

男の初心者料理教室だより



今後の予定

5月14日(木) 深沢区民センター

6月11日(木) 同上

7月9日(木) 同上



4月のお料理は、左下より時計回りで

- 白飯
- ぶりとれんこんのアクアパッツア
- ツナと水菜のエスニック和え
- かぼちゃのポタージュ



■ ヘモグロビンA1c

糖尿病：怖い病気です。義姉が眼内真菌症で失明し50代で脳出血で亡くなっています。

今月のヘモグロビンA1c値は、6.1でした。そうです、私は糖尿病予備群です。在職中の55歳頃から健診で指摘され、77歳の今も予備群。

有り難い事にかかりつけ医のご努力で何とか糖尿病の一手手前です。ヘモグロビンA1c(エーワンシーと呼びます。)は、血球に含まれるヘモグロビンに「糖」がどれくらいくっついているかを示す数値です。直近の約1～2か月の平均的な血糖値を反映すると言われています。

● どんなどきに使う数値か

主に糖尿病の診断の目安、治療効果の確認に使われます。

● 数値の解釈のイメージ

具体的な正常範囲や治療目標値は、年齢や持病、妊娠の有無などで変わります。

また、数値だけで自己判断するのは危険なので、必ず検査した医療機関で説明を受ける事が大切です。

● 一般的な基準値の目安

ヘモグロビンA1cの「基準値」は、検査方法や基準を出している学会などで少し違いますが、日本ではおよそ次のように考えられています。

一般的な正常範囲の目安は約4.6～6.2%前後。糖尿病の診断は6.5%以上が続く場合をいう。

● 注意してほしい点

同じ数値でも、年齢や持病、貧血の有無、妊娠中かどうかなどで評価が変わります。

自己判断で「大丈夫」「危ない」と決めつけず、必ず結果用紙をもとに医師や看護師、保健師の説明を

受けることが大切です。

● 状態別のおおまかな目安

- ・糖尿病予備群と言われた場合

健診などで少し高めと言われた人は、生活習慣の見直しをしつつ「3～6か月に1回」程度、再検査をすすめられることが多いです。

- ・糖尿病と診断されている場合

通院中で治療内容が安定している人は、通常は「1～3か月に1回」程度測定されることが多いです。

薬を変えた直後や数値が大きく上下している時期は、「毎月」など頻度が増えることがあります。

(文責 小坂 諭 2026.4.9)

