



健康未来への想い

- みんなの保健室編 -

2025年
秋号

本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです。



からだの糖を知らう！



10月8日は「糖をはかる日」です。血糖の働きを正しく理解し、健康的な生活づくりに役立てるきっかけとなるようにと糖尿病治療研究会により設立され、現在は日本生活習慣病予防協会が活動を継続しています。

なかなか日常生活で血糖を測る機会は多くないと思いますが、労働安全衛生法にて年1回の健診時、空腹時血糖やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）を測定するよう定められています。この2つの項目はなにが違うのでしょうか。

「空腹時血糖」は血液中にある糖の量を示す値で、直前の食事の影響を受けて数値は上下します。「HbA1c」は血液中のヘモグロビンのうち糖と結合している割合を示す値で、過去1～2か月の平均的な血糖値の状態を示します。そのため直前の食事状況の影響を受けにくく、血糖コントロールの状況を確認できます。気温にたとえると、「血糖値」が「気温」で、「HbA1c値」は「月間平均気温」のようなものです。

空腹時血糖126mg/dL以上、およびHbA1c 6.5%以上の場合には糖尿病と診断されますが、空腹時

血糖値110～125mg/dLの方、HbA1c 6.0～6.4%の方は「糖尿病の疑いが否定できない」境界型とされ、詳しい検査が推奨されています。

また、空腹時血糖値100～109mg/dLの方、HbA1c 5.6～5.9%の方は、「将来糖尿病を発症するリスクが高い」正常高値とされ、特に高血圧・脂質異常症・肥満などがある方は詳しい検査をするのが望ましいとされています。

血糖が高い状態を放置してしまうと動脈硬化が進み、将来的に脳梗塞や心臓の病気など命を脅かす病気も引き起こしてしまいます。糖尿病以外の疾患でも血糖値が高くなる場合がありますので、健診で「要再検査」「要精密検査・要治療」などの判定になったら、再検査を必ず受けるようにしてください。ご受診の際は、専門の内分沁内科のご受診がお勧めです。

判定区分	空腹時血糖 (mg/dL)	HbA1c (%)
正常型	99以下	5.5以下
正常高値	100～109	5.6～5.9
境界型	110～125	6.0～6.4
糖尿病型	126以上	6.5以上

※本資料の引用、転載はお断りしております。

ひとつの健康、ひろがる未来。



東京海上日動メディカルサービス株式会社