2022.5.

HbA1cって何だろう？　私のHbA1cはどの段階？

HbA1c は…
（ヘモグロビンエーワンシー）

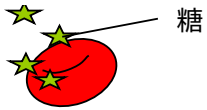
ヘモグロビンは赤血球の成分

血色素　ヘモ（鉄）　グロビン（蛋白）

赤血球の寿命は4か月

ヘモグロビンA1c

ヘモグロビンに糖がくっついた
糖化ヘモグロビン

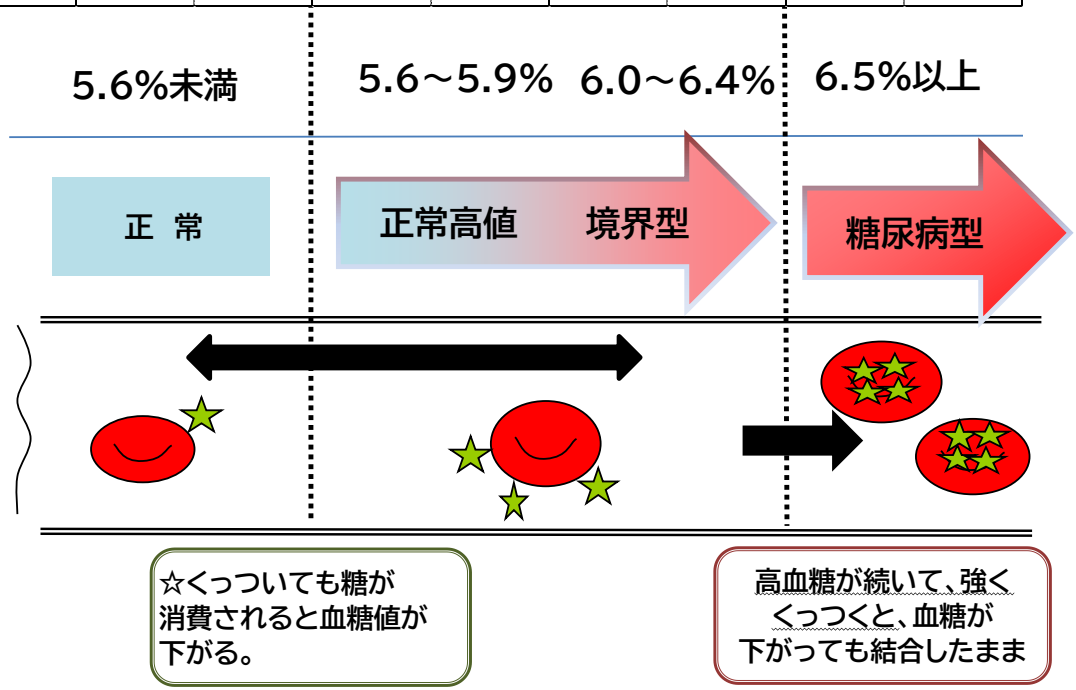


時間で変化する血糖と違って
約2か月の平均血糖値を反映

HbA1cはコントロール指標

治療中の人は、今の生活（食と運動）で
コントロールできているかを
確認する指標です。

自分の値のところに〇をつけてみよう

	HbA1c		正常値 5.6%未満		正常高値 5.6%以上 6.0%未満		境界型 6.0%以上 6.5%未満		糖尿病型 6.5%以上	
	健診受診者　A		a	a/A	b	b/A	c	c/A	d	d/A
	1364		477	35.0%	469	34.4%	222	16.3%	150	11.0%
BMI	e	e/A	f	f/a	g	g/d	h	h/c	i	i/d
18.5未満	138	10.1%	74	15.5%	44	9.4%	16	7.2%	1	0.7%
18.5以上 25未満	857	62.8%	324	67.9%	303	64.6%	117	52.7%	85	56.7%
25以上	369	27.1%	79	16.6%	122	26.0%	89	40.1%	64	42.7%

血液