

# 🔴 HbA1c値についてのお話

HbA1c ... 1か月では変化しない？

**HbA1cは1～2か月間の血糖値を反映します。**

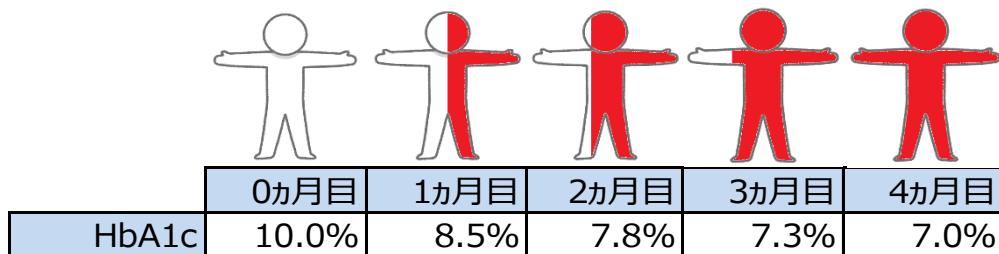
短期間だけの対策では下がらないため、よい血糖コントロール状態を維持することが大切です。

こんにちは。たかベククリニックです。皆さんの中には、糖尿病治療を始めたけれど、なかなかHbA1c値が下がらず悩んでいる方もいるのではないのでしょうか？

HbA1cはヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、血糖コントロール状態を知る指標となるのですが、一度HbA1cとなったヘモグロビンは、その寿命が尽きるまで体に残ってしまいます。ヘモグロビンの寿命は約4か月なので、生活習慣が変わっても、HbA1c値に変化が表れるには1～2か月程度かかると言われてしています。

## 体内のヘモグロビンの入れ替わり

体内のヘモグロビンは、1か月間で約50%、2か月間で約75%が入れ替わります。例えばHbA1c10%の人がHbA1c7%相当の生活をした場合、下に記すようにゆっくりとHbA1cが変化していきます。



## 体調の変化によってHbA1c値が変動することもあります

★**下がる** ...造血機能が活発化し、赤血球の寿命が短くなるときに起こります。

鉄欠乏性貧血の回復期/溶血性貧血/腎性貧血/肝硬変(脾臓機能亢進)/大量失血/大量輸血/エリスロポエチンで治療した腎性貧血

★**上がる** ...造血機能が低下し、赤血球の寿命が延びるときに起こります。

高齢者/鉄欠乏性貧血/ビタミンB1欠乏性貧血/脾臓摘出術後