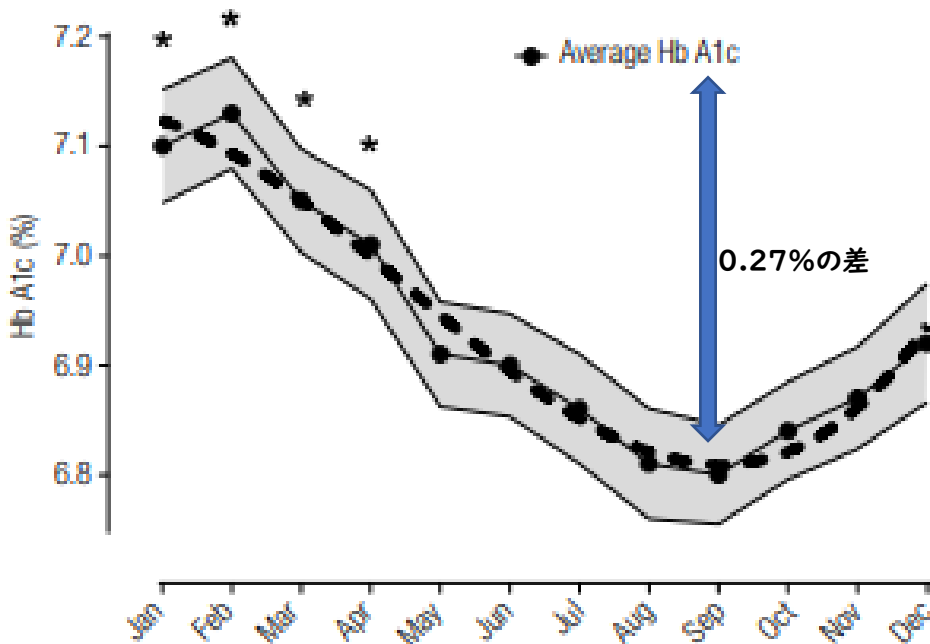


HbA1c は季節変動があります

血糖値や HbA1c の値と季節変動についての複数の研究で HbA1c 値と季節には関係があることが確認されています。研究によって多少違いはあっても、おおむね 6-9 月ごろに HbA1c が最も低くなり、1-3 月ごろに最も高くなると発表されています。その差約 0.27%とされています。



?では何故冬に血糖値が高くなるのでしょうか?

いくつか理由が考えられます。

1つ目はクリスマス、お正月、忘年会、新年会などのイベントが多く外食や飲酒の機会が増え、食べる量が増えるためと考えられます。摂取エネルギーが消費エネルギーを大幅に上回ってしまうと、余剰となったエネルギーで脂肪細胞が肥大し内臓脂肪として体に蓄えられ肥満へとつながります。この内臓脂肪が血糖値に良くない影響を及ぼし血糖値を上昇させます。

2つ目は寒い時期になり運動する機会が減ることです。消費エネルギーが減り同じく肥満へとつながりやすくなります。

3つめに、寒さの刺激でアドレナリンの分泌量が増え、アドレナリンにより血糖値が上昇するといわれています。

様々な理由で、冬は血糖値が変動しやすくなります。対策としては、冬だからと言ってリズムを崩さない、規則正しい生活習慣を継続することが大切になります。イベントが多くとも、翌日には元のリズムに戻す必要があります。

楽しい時間を過ごしながらか、日々の日課を取り戻し、有意義な時間を持てるようにしていきましょう。