

# まちのくすりやさん 第4号

## 今回のおはなし

定期健康診断で注目したい指標

ザ・タバコ「糖尿病+喫煙=腎症」

Q&A



### 【定期健康診断で注目したい指標】

指標	基準値(例)	胸囲 男性 85cm 以上 女性 90 cm 以上	特定健診(40〜74歳)でメタボリック症候群の対象者を選ぶまで
■ 血糖(空腹時) 高いと糖尿病が疑われる	60-100mg/dL	①空腹時血糖 100mg/dL以上又はグリコヘモグロビン 5.2%以上又は薬剤治療中	
■ グリコヘモグロビン(HbA1c) 高いと糖尿病が疑われる	4.3-5.8%		
■ 中性脂肪(TG) 値が高いほど動脈硬化が起こりやすい	50-149mg/dL	②中性脂肪 150mg/dL以上又はHDLコレステロール40mg/dL未満又は薬剤治療中	
■ HDLコレステロール 善玉コレステロール。高い数値の方がよい。	男性 40-86mg/dL 女性 40-96mg/dL		
■ LDLコレステロール 悪玉コレステロール。高いと動脈硬化に繋がる。	70-139mg/dL	③収縮期血圧 130mmHg以上または拡張期血圧 85mmHg以上または薬剤治療中	
■ AST(GOT) 高いと肝炎や脂肪肝などが疑われる。	10-40 IU/L		
■ ALT(GPT) 高いと肝炎やアルコール性肝障害が疑われる。	5-45 IU/L	④上記①~③のうち1つ以上あてはまる上、喫煙歴がある	
■ $\gamma$ -GTP 高いと肝炎や膵炎が疑われる、飲酒量が多いと高い。	男性79 IU/L以下 女性48 IU/L以下		
(注)基準値の範囲は検査機関により異なり、必ずしも上記と一致しない。		<p style="text-align: center;"><b>メタボリック症候群</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ①~④のうち2つ以上あてはまる</li> <li>・ 胸囲が基準値未満でもBMIが25以上の人で、①~④の3つ以上あてはまる</li> </ul>	

#### ※ グリコヘモグロビン (HbA1c) とは？

糖尿病の判定に使う指標です。酸素を運ぶたんぱく質のヘモグロビンにブドウ糖が結合した「グリコヘモグロビン」が、総ヘモグロビン量の何%あるかを示します。空腹時・食後など測定時により値が変動する血糖とは異なり、過去の1-2ヶ月間の平均的な血糖値を反映します。

※ 血液検査の基準値内かどうかで一喜一憂せず、自分のデータを数年分持って、自分にとっての正常な値を知っておくことが大切です。

## 糖尿病+喫煙=腎症

肥満や運動不足等が原因とされ、国内の糖尿病患者の95%以上を占める「2型糖尿病」の男性患者のうち、喫煙のある人は合併症の『糖尿病性腎症』を発症しやすく、喫煙歴が長く1日の本数も多いほど発症リスクが高い事がお茶ノ水大学等の研究チームの調査で分かりました。

糖尿病性腎症は、高血糖が原因で腎臓の中の細い血管の塊（糸球体）に異常が生じてたんぱく尿が出たりする病気で、**悪化すると腎不全**になります。98年以降、人口透析を始める原因のトップになっています。

糖尿病患者だけでなく、肥満など糖尿病になるリスクの高い人は、一刻も早く、禁煙する事が重要です。



## Q&A

### Q:錠剤には、どうして色をつけるのですか？

A：錠剤を識別するためです。どれも似たような形をしていますから色をつけて間違えないようにしています。あの色は、タール系色素と呼ばれていますが、コールタールとは別のものです。安全性については、色々調べられていますので大丈夫です。

### Q:妊娠中です。特に注意する薬は何ですか？

A：妊娠初期は要注意です。特に注意する主なお薬は、下記になります。

- サルファ剤・・・・・・・・・・妊娠末期は避ける
- 男性、女性ホルモン剤・・・・・・・・妊娠中は避ける。
- 副腎皮質ホルモン剤・・・・・・・・慎重に（軟膏は大丈夫です）
- 精神安定剤、睡眠剤、鎮静剤・・・・長期大量使用しない
- 解熱鎮痛剤・・・・・・・・・・長期大量使用しない
- 抗ヒスタミン剤・・・・・・・・避ける



一言メッセージ 妊娠中の方へ

最近、サプリメントを服用する方が多くみられますが、胎児に影響するものもありますので、薬剤師にお尋ね下さい。

ご意見、ご質問、ご感想など、お気軽にお寄せ下さい。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金:10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yakuura@violin.ocn.ne.jp