

# ドクター + 教えて

## 健康診断の結果をみてみましょう！

### 『血糖値』に注目

磐田市立総合病院 糖尿病・内分泌内科 部長 いの飯野 かすみ和美

皆さん今年度の健康診断は終わりましたか？

今回は健康診断の空腹時血糖値についてのお話です。健康診断の日は前日の夕食を夜9時までに食べ終え、その後はカロリーのないお水やお茶以外は食べたり飲んだりせずに受診します。その状態で行った血液検査であなたの空腹時血糖がわかります。食事後は誰でも血糖値が上がりますので注意事項を読んで正しく検査を受けましょう。

110～125mg/dlの人は空腹時血糖が高いと判断されますが、この結果だけでは糖尿病なのか予備軍の状態なのかの判断が難しい「境界域」であり「要精密検査」となります。精密検査では検査用のブドウ糖ジュースを飲んだ後の血糖値がどう変化するかで診断を行います。

空腹時血糖の合格（判定A）は99mg/dl以下です。この値は2008年に110から99に厳しく引き下げられました。

100～109mg/dlは「正常高値血糖」と呼ばれ「要注意」や「要経過観察」とします。99mg/dl以下のの人に比べ5～10年後に糖尿病と診断される方がとても多いことがわかってきたため、早いうちに食事や運動など生活を見直して糖尿病を予防してくださいという注意を呼び掛けているのです。

今年度の健康診断の結果をもう一度見直してみよう。あなたはどのグループでしたか？

※ミリグラムパーデシリットル

## おくすり手帳の活用について

磐田市立総合病院

薬剤部 部長 正木 銀三



### ○おくすり手帳とは

「おくすり手帳」とは、あなたに処方された薬の名前、飲む量、回数、使用方法などを記録しておく手帳です。薬は処方薬だけでなく、薬局・薬店で購入した一般医薬品も含まれます。過去に起こった副作用やアレルギーの有無、体調の変化などについても記入しておくことができます。「おくすり手帳」が欲しいときは、医療機関や薬局で相談してください。

### ○保険薬局での活用

薬局薬剤師は「おくすり手帳」に書かれた内容により「薬の飲み合わせに問題はないか」「薬が重複して処方されていないか」などを確認することができます。副作用や飲み合わせのリスクを減らすことができます。

### ○病院に受診するときは

「おくすり手帳」は必ず持参してください。今飲んでいる薬だけでなく過去に飲んでいた薬やアレルギー歴など、医師、歯科医師や薬剤師が事前に知ることと思わぬ副作用を防ぐことができます。

### ○普段でも

「おくすり手帳」は、病院・薬局に行くときだけではなく、普段も持ち歩くようにしましょう。地震などの災害が起きたときや緊急を要するときに必要な薬が正確にわかり、普段通りに薬を飲むための手助けとなります。

### ○薬剤師とのコミュニケーション

「おくすり手帳」があれば、自分が飲んでる薬について薬剤師に相談したり、アドバイスを受けたりすることができます。それによって、自分の健康を守ることもつながります。医療機関、薬局へ行くときは必ず持参しましょう。安心・安全な治療を受けることができます。



# くらしの + 情報