

2025年9月度 衛生講話

健診結果からわかること ～糖尿病について～

産業医 西川菜摘

糖尿病について理解しながら
健康診断結果を見よう！

身体の中で起きていること

- 血糖（血液中のブドウ糖量）は一定範囲に調整されている
 - 体内のホルモンが状況によって分泌されてコントロール
 - 空腹時などに**血糖値を上げる**作用があるホルモン
：グルカゴン、アドレナリン、コルチゾール、成長ホルモンなど
 - 食後などに**血糖値を下げる**作用があるホルモン
：インスリンしかない

インスリンがうまく機能せず血糖値を下げられない
それが「糖尿病」です！

糖尿病に関連する健康診断項目

項目	内容・役割
空腹時血糖	10時間以上絶食した（何も食べずに過ごした）後の血糖値。
HbA1c	過去1～2か月の血糖の平均。 長期的な血糖コントロールの指標。
尿糖	陽性＝尿に糖が漏れている状態。血糖がかなり高い可能性あり。
尿たん白	陽性＝尿にたん白質が出ている状態。腎機能低下の可能性あり

検査結果とその評価

検査項目	正常	正常高値	境界型 ≡経過観察	糖尿病型 ≡要再検査
空腹時血糖 (mg/dL)	～99	100～109	110～125	≥126
HbA1c (NGSP) (%)	～5.5	5.6～5.9	6.0～6.4	≥6.5

空腹時血糖とHbA1cがどちらも糖尿病型なら糖尿病と診断
どちらかが糖尿病型なら再検査で判断

糖尿病は痛くも痒くもないが…

血糖値が高すぎると症状（のどが渇いてたくさん水を飲む、トイレの回数が増える、体重減少、疲れやすいなど）が出る

怖いのは血管がぼろぼろになって生じる
心筋梗塞・脳梗塞や合併症（しめじ）

し：神経（しびれや傷が治りにくい）

め：眼（失明するリスク）

じ：腎臓（透析の可能性）

→ 仕事や生活に支障が大きい！



「糖尿病は自己責任」ではない

糖尿病は日本人はなりやすい

：欧米人と比較して血糖値をコントロールするホルモンを出す能力が低い
感染症をきっかけに糖尿病になることもある

：自己免疫でインスリンを作り出す細胞が壊されてしまう
いわゆる「体質」「遺伝」の影響もある

：親族に糖尿病がいる人の方が3倍糖尿病のリスクが高い
夜勤・交代勤務で発症リスクが高まるという報告も

：働き方が影響を与える可能性も

誰にでも起こり得ると考えて「早期発見・早期対応」を意識