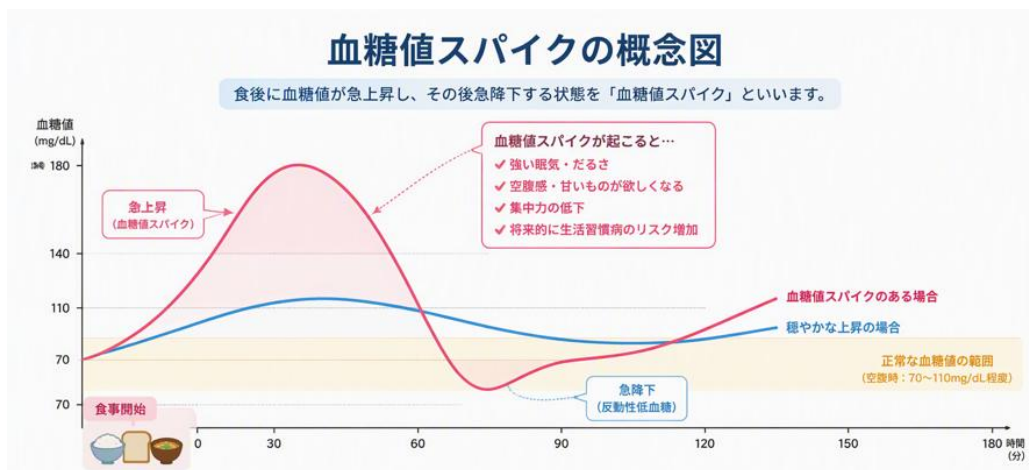


みなみラボ活用のすすめ

2026 年 10 月号

“食後高血糖”を知っていますか？



国際糖尿病連合のガイドラインでは、**食後 1～2 時間の血糖値が 140mg/dL を超える状態**を「食後高血糖」と位置付けています。

健康診断の「空腹時血糖値」が正常、または少し高い程度であっても、食後の血糖値だけが高い場合があります。10 時間以上食事をとっていない状態で採血する**健康診断では、食後高血糖を見つけることはできません。また、食後高血糖があっても HbA1c は正常のことが多いです。**

食後高血糖の状態が続くと、糖尿病のリスクが高まるだけでなく動脈硬化も進みやすくなります。将来的に脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす恐れがあるため、早期の改善が重要です。

厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム～健康づくりサポートネット～より引用

みなみラボ検査セット No.3 血糖が気になる方 (500 円)

食後 1～2 時間の血糖値を確認してみませんか？

検査項目	院内設定基準範囲	備考
血糖	70～140 mg/dL	食後高血糖の確認には、朝食又は昼食後 1 時間くらいに到着するようにお越しください。
HbA1c	4.9 ～6.0 %	

南岡山医療センター 臨床検査科

