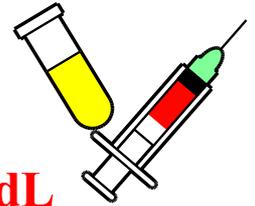


2. Les tests pour connaître l'état de la glycémie

血糖の状態を知る検査

★ Glucose

血糖：けっとう、グルコース、G l u



[Valeur de référence] 70 à 110 mg/dL à jeun ; ≤ 200 mg/dL aléatoire

[基準値] 空腹時70~110mg/dL 随時≤200mg/dL

- Cette valeur exprime la concentration de glucose dans le sang.
血液中のブドウ糖濃度を表しています。
- 100 à 110 mg/dL indiquant un taux considéré comme « normalement élevé », le risque de développer un diabète devient plus important. Vous devez faire très attention.
100~110mg/dLは正常高値といい、糖尿病になる可能性が高くなります。
- « À jeun » désigne l'état lorsqu'environ 10 heures se sont écoulées depuis le dernier repas. « Être à jeun » ne signifie pas que vous avez faim.
空腹時とは、最後に食事をしてから約10時間経った時のことです。
- La glycémie occasionnelle (aléatoire) fait référence à la glycémie mesurée à tout moment où vous n'êtes pas à jeun.
随時血糖とは、食事のタイミングにかかわらず測定した血糖値です。

★ HbA1c : hémoglobine A1c

H b A 1 c : ヘモグロビンエーワンシー

[Valeur de référence] 4,6 à 6,2 % (NGSP)

[基準値] 4.6~6.2%(NGSP)

- L'hémoglobine sert à transporter l'oxygène dans tout votre corps.
血液中のヘモグロビンは、全身に酸素を運ぶ働きをしています。
- HbA1c désigne le glucose fixé à l'hémoglobine et sa mesure décrit l'état de la glycémie 1 ou 2 mois plus tôt.
ヘモグロビンにブドウ糖がくっついたものがHbA1cであり、1~2ヶ月前の血糖の状態がわかる検査です。
- Assurez-vous de connaître quels sont vos objectifs.
自分の目標を知っておきましょう。

★ Glucose dans les urines

尿糖：にょうとう

[Valeur de référence] négatif (-)

[基準値] 陰性 (-)

- Lorsque la glycémie est élevée, le glucose présent dans le sang va se retrouver dans les urines.
尿にでるブドウ糖のことで、血糖値が高い時には血液中のブドウ糖が尿の中にでます。
- Un résultat positif (+) pour la mesure du glucose dans les urines se produit lorsque la glycémie excède environ 170 mg/dL.
血糖値が約170mg/dLを超えると尿糖が陽性 (+) になります。

★ Test de tolérance au glucose par voie orale : 75 g HGPO

経口 (けいこう) ブドウ糖負荷試験 : 75 g OGTT



- Ce test sert à diagnostiquer le diabète.
糖尿病を診断するための検査です。
- Après 10 heures sans manger, vous buvez de l'eau avec 75 g de glucose délayé dedans et vérifiez l'évolution de votre glycémie.
何も食べないで10時間以上たった後に、75gのブドウ糖を溶かした水を飲んで、その後の血糖値の変化を見ます。
- 2 heures après l'ingestion du glucose, la glycémie est normale si elle est inférieure à 140 mg/dL, diminuée si elle se situe entre 140 et 200 mg/dL, et de type diabétique si elle excède 200 mg/dL.
ブドウ糖を飲んだ2時間後が140 mg/dL未満だと正常型、140~200未満 mg/dLが境界型、200 mg/dL以上は糖尿病型です。
- Si, à jeun, la glycémie se situe dans la plage de la valeur de référence mais, qu'après un repas, elle est élevée, le risque de développer un diabète à l'avenir est plus important.
空腹時の血糖値が基準値の範囲でも、食後の血糖値が高い場合は、将来、糖尿病になる可能性が高くなります。