

糖尿病の目標の数字（HbA1c）

HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）は、ふだんの血糖の状態を映す検査値です。合併症を防ぐための目標は 7.0% 未満ですが、年齢や体の状態、使っている薬によって、あなたの目標は変わります。

成人の目標の数字（HbA1c）

- ・ 合併症を防ぐための目標: 7.0% 未満
- ・ 食事と運動だけで、または薬の副作用なく達成できる方: 6.0% 未満
- ・ 低血糖などのために治療を強めにくい方: 8.0% 未満

7.0% 未満は、おおよそ「空腹時の血糖 130 未満、食後2時間 180 未満（mg/dL）」にあたります。8.0% 以上が続くときは、担当医が治療の見直しを考えます。

65歳以上の方は、別の考え方をします

年齢、認知機能、日常生活の動作（着替え、移動、買い物、薬の管理など）、持病に加えて、「重い低血糖を起こしやすい薬」（インスリン、SU薬、グリニド薬など）を使っているかどうかで目標を決めます。

- ・ これらの薬を使っていない方: 7.0% 未満が基本。難しければ 8.0% 未満。下げすぎの下限はありません
- ・ 使っている方: 目標は 7.5%・8.0%・8.5% 未満のいずれかで、下げすぎを防ぐ下限（6.5～7.5%）もあわせて決めます（例: 65～74歳で元気な方は 6.5～7.5%）

高齢の方は重い低血糖を起こしやすく、重い低血糖は認知機能を傷め、心臓や血管の病気の危険にもなるため、「下げすぎない」ことも大切にします。

あなたの目標は、担当医が決めます

上の数字は学会の目安です。病気の期間、合併症、暮らしの様子を合わせて、担当医があなたの目標を決めます。目標を糖尿病手帳などに書いてもらい、検査のたびに比べてください。

こんなときは相談してください

- ・ 自分の目標の数字がわからないとき、または目標より高い値が続くとき
- ・ 冷や汗、手のふるえ、動悸、ぼんやりする、といった低血糖の症状が出たとき（薬の調整が必要なことがあります）

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本糖尿病学会「糖尿病診療ガイドライン2024」（2章 糖尿病治療の目標と指針、19章 高齢者の糖尿病）

https://www.jds.or.jp/modules/publication/index.php?content_id=4 / 日本糖尿病学会・日本老年医学会「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標について」 https://www.jds.or.jp/modules/important/index.php?content_id=66

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医）／最終確認: 2026/09/15／製薬会社の資金は受けていません／
mannavia.com/leaflets/diabetes-hba1c-goal