

## ✧ 糖代謝

### ◆ 空腹時血糖

血糖とは、血液中にどれだけブドウ糖が含まれているかを表したものです。食事で糖質が取り入れられると、ブドウ糖に分解され血液中に入り、血糖値が上昇します。すると膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、血糖値を下げるように作用します。ところが糖尿病になると、インスリンの分泌や効果が足りなくなるため血糖値が下がらなくなってしまいます。

### ◆ HbA1c（ヘモグロビン エーワンシー）

赤血球の中に含まれるヘモグロビンという蛋白質と、ブドウ糖が結合したものです。血糖検査時ではわからない過去 1～2 ヶ月の平均的な血糖の状態を反映することができます。

## ✧ 尿酸

尿酸は、細胞の成分であるプリン体が分解してできた老廃物です。通常は尿中に排泄されます。腎機能の低下や、プリン体を多く含む食品をとりすぎた場合に、血液中の尿酸の濃度が高くなり結晶化します。結晶が足の親指や膝の関節にたまると、痛風発作を起こします。