

糖代謝

糖代謝は食事により摂取した糖質をブドウ糖に代謝し、エネルギーとして消費したり、余分なエネルギーを脂肪やグリコーゲンとして蓄え、必要時に消費するサイクルのことを言います。

項目	説明
血糖 (GL)	<p>血液中のブドウ糖を血糖といいます。ブドウ糖は中性脂肪とともに、生きていくために欠かせないエネルギー源です。血糖値はホルモンにより調節されています。高くなると、インスリンの働きにより血糖値を低下させ、低くなると、アドレナリンやグルカゴンなどの働きにより血糖値を上昇させ、正常に保つように調節しています。</p> <p>なお、空腹時の血糖値が126mg/dL以上なら糖尿病が疑われます。</p>
HbA1c	<p>ブドウ糖が赤血球中のヘモグロビンと結びついたものです。血糖値が高ければ高いほど、そして高い状態が長く続くほど、HbA1cが高くなります。この値は検査時点までのほぼ1~2ヶ月間の血糖値の動向を反映します。</p> <p>なお、赤血球の寿命が短くなったり、多量の出血で赤血球数が減ったり、逆に赤血球の生成が増えたりする状態では、HbA1cの値は不正確になりますので、注意が必要です。</p>