

# 下千 検査 おすすめコース

## ●血糖

	基準値	要注意	異常
空腹時血糖 (mg/dl)	~ 109	110 ~ 125	126 ~
随時血糖 (mg/dl)	~ 139	140 ~ 199	200 ~
HbA1c(%) [NGSP]	~ 6.2	~ 6.4	6.5 ~

## 糖尿病のサイン

- のどの渇き
  - 急激な体重減少
  - 全身だるく・疲れやすい
  - 尿の量・回数が多い
- など

空腹時血糖とは食事をしていない時間が8時間以上経過してから測定した数値です

血糖値が異常かつHbA1c値も異常の場合は、糖尿病であることを強く疑います。

## ●脂質・コレステロール

	基準値	要注意	異常
総コレステロール (mg/dl)	130 ~ 220	221 ~ 259	260 ~
中性脂肪 (mg/dl)	34 ~ 150	151 ~ 399	400 ~
LDL (mg/dl)	70 ~ 139	140 ~ 179	180 ~
HDL (mg/dl)	40 ~ 74	35 ~ 39	~ 35

### ■HDLコレステロール (善玉コレステロール)

余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ働きがあります。数値が低くなると脂質異常症・動脈硬化症の危険性が高まります。

### ■LDLコレステロール (悪玉コレステロール)

多すぎると動脈の血管壁にたまって動脈硬化を引き起こす原因となります。

### ■中性脂肪

増えすぎると、肥満や脂肪肝の原因になります。中性脂肪が増えると、HDLコレステロールが減少します。

## ●貧血

		基準値	要注意	異常
赤血球 (万/μL)	男♂	400 ~ 540	350 ~ 399	~ 349
	女♀	360 ~ 490	320 ~ 359	~ 319
ヘモグロビン (g/dl)	男♂	13.1 ~ 16.6	12.0 ~ 13.0	~ 11.9
	女♀	12.1 ~ 14.6	11.0 ~ 12.0	~ 10.9
ヘマトクリット (%)	男♂	38.5 ~ 48.9	~ 38.	
	女♀	35.5 ~ 43.9	~ 35.4	
血清鉄 (μg/dl)	男♂	60 ~ 170	~ 59	
	女♀	50 ~ 160	~ 49	

### ■貧血を予防するには

良質たんぱく質と鉄分が不足しないように気をつけ、よくかんでゆっくり食べましょう。

◆鉄分の多い食品例◆ 豚肉レバー ほうれん草 納豆 ひじき ココア カキ など

## ●肝臓の機能

	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
AST(GOT)・ALT(GPT)	~ 30	31 ~ 50	51 ~
γ-GTP	~ 50	51 ~ 100	101 ~

### ■AST・ALT

どちらも肝細胞に含まれる酵素で、肝細胞が破壊されると血液中に流出し、数値が上がります。またASTは心臓にも多く含まれているため、心筋梗塞の診断にも役立ちます。

### ■γ-GTP

胆道系酵素とよばれ、胆汁の流れが悪くなると血液中にでできます。またアルコールに敏感で、アルコール性肝障害の早期発見に欠かせない検査です。

## ●腎臓の機能

	基準値	要注意	異常
尿蛋白	(-)	(1+)	(2+) 以上
尿潜血	(-)	(1+)	(2+) 以上
		基準値	注意~異常
血清クレアチニン (mg/dl)	男♂	0.6 ~ 1.1	1.2 以上
	女♀	0.4 ~ 0.8	0.9 以上
eGFR (mL/分/1.73m <sup>2</sup> )	60 以上		60 未満

### ■尿蛋白・尿潜血

腎機能に障害があると、多くの蛋白が漏れて蛋白尿になります。尿潜血が陽性の場合、尿路の炎症や結石、腫瘍などが疑われます。

### ■血清クレアチニン

老廃物の一種で、腎臓の機能が低下すると、排泄ができなくなり数値が高くなります。

### ■eGFR

腎臓がどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示す値です。低値ほど、腎臓の働きが悪いということになります。

## ●痛風

尿酸値 (UA) が 7.0mg/dl を超えた場合

高尿酸血症

高尿酸血症の約5%の人に  
(\*) 痛風発作がおこる!

※痛風発作とは、足の付け根の関節などが痛みを伴い、発赤腫張するもの

### ◆プリン体が多い食品例◆

- ・ビール
- ・青魚
- ・カツオ
- ・干し椎茸
- ・肉類全般
- ・干し物 (魚類)
- ・貝、軟体動物
- ・魚卵 など

尿酸は、体の細胞から毎日一定量のプリン体から生まれその後、変化したものです。プリン体を多く含む食べ物を必要以上にとり続けると、血液中の尿酸が多い状態となってしまう可能性があります。(高尿酸血症)

それぞれの数値が要注意や異常の枠に入った方は、当院または、お近くの医療機関へ相談・受診されることをお勧めします。