

# 新年度スタート！！心機一転！ 健康づくりを始めませんか

平成31年 4月23日  
谷口医院 すこやか教室  
担当管理栄養士：竹輪 美里

☆☆今回のご試食☆☆

いちご大福  
お茶



## 血液検査とは・・・？

血液を採取してさまざまな異常を調べます。

血液検査からわかることは多く、主に貧血、肝臓の異常、腎臓の異常、高脂血症、糖尿病などの病気がわかります。糖尿病といわれるのがいやで、検査数日前から食事量を減らしたり、運動したりする人がいますが、ヘモグロビンA1C値を調べるとにわか対策もわかりますので、普段どおりの状態で受けましょう。中性脂肪、血糖など空腹でないと正しく評価できない検査項目がありますので、受診する施設の注意に従ってください。

## 糖代謝系検査

①BS(血糖値) ……糖とは血液中のブドウ糖のことで、エネルギー源として全身に利用されます。

測定された数値により、ブドウ糖がエネルギー源として適切に利用されているかがわかります。

**高** 糖尿病、膵臓癌、ホルモン異常が疑われます。

基準範囲	要注意	異常
99以下	100-125	126以上 (単位 mg/dL)



②HbA1c ……過去1～2ヶ月の血糖の平均的な状態を反映するため、

糖尿病のコントロールの状態がわかります。

また、空腹時血糖 (FPG) が126mg/dL以上かつHbA1c6.5%以上なら **糖尿病** と判断します。

基準範囲	要注意	異常
5.5以下	5.6-6.4	6.5以上 (単位 %)

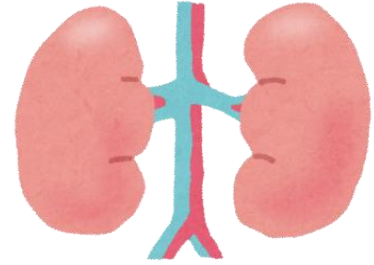
## 腎臓系検査

①Cr(クレアチニン) …アミノ酸の一種であるクレアチンが代謝されたあとの老廃物で筋肉量が多いほどその量も多くなるため、基準範囲に男女差があります。腎臓でろ過されて尿中に排泄されます。

**高** 腎臓の機能が低下していることを意味します。

	基準範囲	要注意	異常
男性	1.00以下	1.01-1.29	1.30以上
女性	0.70以下	0.71-0.99	1.00以上

(単位 mg/dL)



②eGFR(イージーエフアール) …Crより精度の高い腎臓機能の指標で、クレアチン値を性別・身長で補正して算出します。

**低** 腎臓の機能が低下していることを意味します。

基準範囲	要注意	異常
60.0以上	45.0-59.9	44.9以下

(単位 mL/分/1.73m<sup>2</sup>による)



**UA(尿酸)** …たんぱく質の一種であるプリン体という物質が代謝された後の残りかすのようなものです。この検査では尿酸の産生・排泄のバランスがとれているかどうかを調べます。

**高** 高尿酸血症といい、高い状態が続くと結晶として関節に蓄積していき、突然関節痛を起こします。これを **痛風発作** といいます。また、尿路結石も作られやすくなります。

要注意	基準範囲	要注意	異常
2.0以下	2.1-7.0	7.1-8.9	9.0以上

(単位 mg/dL)

## 肝臓系検査

①総ビリルビン …赤血球に含まれる黄色い色素で、肝臓の機能が障害されると処理できなくなるため、血液中に大量に残り、これに伴って皮膚が黄色くなる **黄疸** が発現します。

**高** 肝炎、肝硬変、肝がん、胆道系疾患、体質性黄疸など

基準範囲
0.2~1.2

(単位 mg/dL)



②TP(総タンパク) …血液中の総たんぱくの量を表します。

**低** 栄養障害、ネフローゼ症候群、がんなど

**高** 多発性骨髄腫、慢性炎症、脱水など

異常	要注意	基準範囲	要注意	異常
6.1以下	6.2~6.4	6.5~7.9	8.0~8.3	8.4以上

(単位 g/dL)

### ③AST(GOT)とALT(GPT)

…AST(GOT)は、心臓、筋肉、肝臓に、ALT(GPT)は肝臓に多く存在する酵素です。

**高** 急性肝炎、慢性肝炎、脂肪肝、肝臓がん、アルコール性肝炎などが疑われます。

	基準範囲	要注意	異常
AST	30以下	31~50	51以上
ALT	30以下	31~50	51以上

※GOTのみが高い場合は心筋梗塞、筋肉疾患などが考えられます。

(単位 U/L ユニットパーリットル)

### ④γ-GTP …肝臓の解毒作用に関係している酵素です。

**高** アルコール性肝障害、慢性肝炎、胆汁うっ滞、薬剤性肝障害が疑われます。

基準範囲	要注意	異常
50以下	51~100	101以上

(単位 U/L ユニットパーリットル)

## 脂質系検査

### ①HDLコレステロール …善玉コレステロールと呼ばれ、血液中の悪玉コレステロールを回収します。

**低** 脂質代謝異常、動脈硬化が疑われます。

異常	要注意	基準範囲
29以下	30~39	40~119

(単位 mg/dL) \* 将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

### ②LDLコレステロール …悪玉コレステロールとよばれるものです。

**高** 血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性を高めます。

要注意	基準範囲	要注意	異常
59以下	60~119	120~179	180以上

(単位 mg/dL)

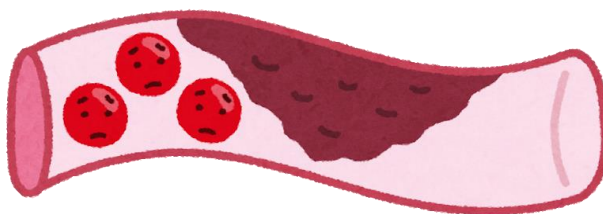
### ③TG(中性脂肪・トリグリセリド)…体内の中でもっとも多い脂肪で、糖質がエネルギーとして脂肪に変化したものです。

**高** 動脈硬化を進行させます。

**低** 低βリポたんぱく血症、低栄養などが疑われます。

要注意	基準範囲	要注意	異常
29以下	30~149	150~499	500以上

(単位 mg/dL)



④総コレステロール・・・すべての動脈硬化を引き起こすコレステロールを表します。

**高** 動脈硬化、脂質代謝異常、甲状腺機能低下症、家族性高脂血症などが疑われます。

**低** 栄養吸収障害、低βリポたんぱく血症、肝硬変などが疑われます。

異常	基準範囲	要注意	異常
89以下	90～149	150～209	210以上

(単位 mg/dL)

※将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

## 血球系検査

①赤血球数 ……赤血球は肺で取り入れた酸素を全身に、不要となった二酸化炭素を肺へ送る役目を担っています。

**高** 多血症疑われます。

**低** 貧血が疑われます。

②血色素量 ……赤血球に含まれるヘムたんぱく質で、酸素の運搬役を果たします。

**低** 鉄欠乏性貧血などが考えられます。

	異常	要注意	基準範囲	要注意	異常
男性	12.0以下	12.1-13.0	13.1-16.3	16.4-18.0	18.1以上
女性	11.0以下	11.1-12.0	12.1-14.5	14.6-16.0	16.1以上

(単位 g/dL)



③Ht(ヘマトクリット)・・・血液全体に占める赤血球の割合をヘマトクリットといいます。

**低** 鉄欠乏性貧血などが疑われます。

**高** 多血症、脱水などが考えられます。



⑤MCV・MCH・MCHC

MCVは赤血球の体積を表します。

MCHは赤血球に含まれる血色素量を表します。

MCHC赤血球体積に対する血色素量の割合を示します。

**高** MCVの数値が高いと、ビタミンB12欠乏性貧血、葉酸欠乏性貧血、過剰飲酒が疑われます。

**低** 鉄欠乏性貧血、慢性炎症にともなう貧血が疑われます。

⑥白血球数 ……白血球は細菌などから体を守る働きをしています。

**高** 細菌感染症、炎症、腫瘍の存在が疑われますが、どこの部位で発生しているかはわかりません。

※たばこを吸っている人は高値となります。

**低** ウィルス感染症、薬物アレルギー、再生不良性貧血などが疑われます。

異常	基準範囲	要注意	異常
3.0以下	3.1～8.4	8.5～9.9	10.0以上

(単位 103/ $\mu$ L)

⑦PLT(血小板数)・・・出血したとき、その部分に粘着して出血を止める役割を果たしています。

**高** 血小板血症、鉄欠乏性貧血などが疑われます。

**低** 再生不良性貧血などの骨髄での生産の低下、特発性血小板減少性紫斑病などの、体の組織での亢進肝硬変などの脾臓でのプーリングが考えられます。

異常	要注意	基準範囲	要注意	異常
9.9以下	10.0~14.4	14.5~32.9	33.0~39.9	40.0以上

(単位 10<sup>4</sup>/μL)

## 感染症系検査

①CRP・・・細菌・ウイルス感染、がん等により組織の傷害、免疫反応障害等で炎症が発生した時などに血液中に増加する急性反応物質の1つがCRPです。細菌・ウイルス感染、炎症、がんはないかを調べます。

基準範囲	要注意	異常
0.30以下	0.31-0.99	1.00以上

(単位 mg/dL)

## ！食事のポイント！

- ★糖尿病の方★
- ①適正なエネルギー量の食事をしましょう
  - ②一日3食、規則正しく食べましょう
  - ③栄養のバランスが偏らないようにしましょう

- ★腎臓の悪い方★
- ①たんぱく質はとりすぎないようにしましょう
  - ②エネルギーは十分にとりましょう
  - ③エネルギーは十分にとりましょう
  - ④場合によってはカリウム・水分を制限しましょう

- ★肝臓の悪い方★
- ①適正なエネルギー、適正なたんぱく、脂肪分控えめのバランスのとれた食事を摂りましょ
  - ②一日3食、規則正しく食べましょう
  - ③必要に応じて塩分を控えたり、夜食を摂りましょう



血液検査で異常がない場合も、  
規則正しい食事を心がけましょう！規則正しい食事とは、  
栄養素のバランスのとれた食事を、腹八分目を心がけ1日3食取り入れる  
ことです。1日3食食べることは活動に必要なエネルギーや栄養素を  
補うだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。いくら1日3食食事を  
していても、「〇〇だけ」「〇〇抜き」のような偏食はビタミンやミネラル、  
たんぱく質の不足で栄養素が欠乏してしまいます。  
一汁三菜とバランスにも気を付けましょう！