

# 各検査で分かること(主要項目のみ抜粋)

分類	検査項目	基準値	疾病	症状	改善策
血圧	血圧測定	収縮期:129以下	高血圧・低血圧	○めまい・頭痛・肩こり・動悸	①減塩
		拡張期:84以下			②禁煙
糖代謝	尿糖	(-)	糖尿病や予備軍・腎性糖尿・耐糖能障害	○急に痩せてきた ○異常に喉が渇く ○トイレの回数が増えた ○体がだるく疲れやすい ○足がむくむ ○視力が落ちた	①バランスの良い食事(動物性⇒植物性など)
	空腹時血糖	99 mg/dL 以下			②適度な運動(週3回程度)・・・有酸素運動ウォーキング30分程度
	HbA1c	5.5 mg/dL 以下			③十分な睡眠
腎尿路系	尿蛋白	(-)	腎炎・腎不全・ネフローゼ・尿路感染症・尿路系異常	○顔や足がむくむ ○体がだるい ○尿が赤い・にっこっている ○尿の出が悪い	④ストレスを溜めすぎない
	尿潜血反応	(-)			①食事改善・・・たんぱく質・糖などの炭水化物・塩分の摂り過ぎ
	クレアチニン	男性: 1.00 mg/dL以下 女性: 0.70 mg/dL以下			②適度な水分補給
脂質代謝	HDL-コレステロール	40 mg/dL 以上	高脂血症・肝臓病・動脈硬化・狭心症・脂肪肝	○肥満、高血圧、糖尿病とともに脂質代謝異常は冠動脈・脳血管障害の原因となる	③節酒・禁煙
	LDL-コレステロール	60 - 119 mg/dL			④ストレスを溜めすぎない
	中性脂肪	30 - 149 mg/dL			
肝機能	AST(GOT)	30 U/L 以下	アルコール性肝障害・ウイルス性肝炎・肥満に伴う脂肪肝	○疲労感が続き、気力がでない ○食欲がない ○尿の色が茶褐色 ○皮膚の色が黒ずむ・顔色が悪い ○白目の部分が黄色っぽい ○手足がむくむ	①食事改善・・・穀類・食物繊維・海藻・貝類・キノコ類・大豆製品を取り入れる。
	ALT(GPT)	30 U/L 以下			②適度な運動(週3回程度)・・・有酸素運動ウォーキング30分程度
	γ-GTP	50 U/L 以下			③節酒
	※ALP	38 - 113 U/L			④ストレスを溜めすぎない
尿酸	尿酸	2.1 - 7.0 mg/dL	痛風・腎機能障害	○発作が起こると足の親指の付け根が張れ異常に痛い	⑤十分な睡眠
					①バランスの良い食事(栄養・カロリー量・塩分)
血球	赤血球数	男性: 400 - 539 U/L 女性: 360 - 489 U/L	貧血症・鉄欠乏性貧血・悪性貧血	○顔色が悪く青白い ○全身の倦怠感がある ○頭が重い・耳鳴りがする・めまいを起こす ○動悸や息切れが多い	②節酒
	ヘマトクリット	男性: 38.5 - 48.9 U/L 女性: 35.5 - 43.9 U/L			③プリン体食品の摂取
	ヘモグロビン	男性: 13.1 - 16.3 g/dl 女性: 12.1 - 14.5 g/dl			①バランスの良い食事(過剰なダイエットは禁)
	※MCV(平均容積)	男性: 82 - 102 fl 女性: 79 - 100 fl			②良質のたんぱく質を摂取
	※MCH(ヘモグロビン量)	男性: 28 - 35 pg 女性: 26 - 35 pg			③鉄分の摂取
	※MCHC(ヘモグロビン濃度)	男性: 31 - 37 % 女性: 30 - 37 %			④ビタミンC・ビタミンB12(レバー・貝類等)の摂取
	白血球数	3.1 - 8.4 U/L			①免疫力の高い食事(キャベツ・ニンニク・ネギ類 等)
	血小板数	14.5 - 32.9 U/L			②抗酸化作用の高い食事(赤ワイン・お茶・トマト 等)
呼吸器系	胸部X線	/	肺炎・気管支炎・肺結核・肺がん・心肥大	○微熱が続く ○息苦しい事がよくある ○空咳や痰が増えた ○痰に血が混じることがある	①禁煙
消化器系	食道・胃部X線	/	逆流性食道炎・食道がん・胃炎・胃潰瘍・胃がん・十二指腸潰瘍	○ときどき胃が痛む事がある ○急にやせてきた ○胃がもたれて重苦しい ○黒い便や下痢をしやすくなった ○吐き気・吐く事が多くなった	①食生活の改善(塩分摂取量の控える)
	便潜血(大腸疾患)	/	大腸ポリープ・大腸がん・痔	○下痢・便秘などの便通異常が頻繁に起こる ○便が細くなった ○大便に血が混じる	②禁煙
心電図	心電図	/	不整脈・狭心症・心筋梗塞・心肥大	○胸が締め付けられる・重くなる ○胸部不快感や閉塞感がある ○動悸・息切れ・左胸部痛・胸部圧迫感	③ヘリコバクター・ピロリ菌検査・除菌(保菌者のみ)
子宮細胞診	細胞採取法	NILM	子宮がん・子宮筋腫	○不正出血がある ○閉経後に出血がある ○腰痛・腹部の痛みが続く	①バランスの良い食事(動物性 ⇒ 植物性)・節酒
乳房診	マンモグラフィー	/	乳腺症・乳がん	○乳房にしこりがある ○脇の下にしこりがある ○乳房に痛みがある	②便秘解消
					③適度な運動

(注記)

※印の検査項目については、ドック等の検査項目に含まれておりません。