

		項目	基準値	項目の説明	
血管への影響・動脈硬化危険因子	内臓脂肪の蓄積	BMI	18.5~24.9	体重/{身長(m)} ² の式で計算します。肥満の目安となります。	
		腹囲(へそ周り)	男 85cm未満 女 90cm未満	この基準値は男女ともに、腹部CT検査の内臓脂肪面積が100平方cm以上に相当します。基本健康診査では測定していませんが、腹囲は 立った姿勢で、息を吐いて、へその位置に巻尺を水平にまいて測定します。	
		中性脂肪	空腹	149 以下	糖分のとりすぎ、お酒の飲みすぎ、運動不足で増加します。この中性脂肪は肝臓や脂肪細胞(皮下脂肪、内臓脂肪)に蓄えられ、主なエネルギーの糖質(ブドウ糖)が不足したり、運動量が増えると中性脂肪が使われます。増えすぎると悪玉コレステロールを発生させ、善玉コレステロールを減少させるなど、動脈硬化を進行させます。
			食後	249 以下	
		HDLコレステロール	40 以上	善玉コレステロールで、血管壁にたまった余分なコレステロールを肝臓に回収します。適度な運動や青魚がHDLコレステロールを増加させます。喫煙と運動不足がHDLコレステロールを減少させます。	
		GOT	30 以下	肝臓の酵素で、肝臓の細胞が壊れると血液中に流れます。この分量を測ると、肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝ガンなどの有無がわかります。脂肪肝(過剰に脂肪がたまった状態)は栄養のとりすぎ、運動不足が原因です。アルコール性肝障害は日本酒換算で男性では毎日5合以上(女性は2~3合)を10年間飲み続けると、肝硬変に進む危険があります。ウイルス性肝炎は日本で最も多い肝臓病です。肝炎を起こす主なウイルスにはA型、B型、C型などがあり、約70%はC型肝炎が占めています。B型、C型に感染すると、肝硬変や肝臓ガンに進むことがあります。	
		GPT	30 以下		
r-GTP	50 以下				
血管内皮障害	尿酸	6.9 以下	体は約60兆個の細胞で作られ、常に新陳代謝を繰り返しています。尿酸は、この細胞の材料となるプリン体という物質の老廃物です。この血液中の尿酸が高いのを放置していると、やがて尿酸は結晶化し、関節や脳、心臓、腎臓などに蓄積して、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、関節炎(痛風)や尿路結石、腎障害を引き起こす原因となります。予防は 肥満の解消、適度な運動、水分補給で尿量を増やす、ストレス解消、塩分と脂肪分を摂り過ぎない、アルコールは飲みすぎない(特にビール)、プリン体を多く含む食品を摂り過ぎない 禁煙。		
	血圧	収縮期 130未満 拡張期 85未満	収縮期血圧(最高血圧)は心臓が収縮して、血液を送り出した時の動脈にかかる最も高い圧力で、拡張期血圧(最低血圧)は心臓が拡張して、血液が心臓に戻っていく時の動脈にかかる最も低い圧力。高血圧の原因は、生活習慣(過剰な塩分摂取、肥満、過度の飲酒、精神的ストレス)、加齢(年齢が高くなるほど高血圧になりやすい)、遺伝的な体質、喫煙がありますが、いずれにしても高血圧を放置すると、血管に大きな負担がかかり、血管の弾力性をなくし硬くさせる動脈硬化が起き、脳卒中や心臓病、糖尿病などの要因になります。また、腎臓病など		
易血栓化	ヘマトクリット	男	40~50	血液中に占める赤血球の容積の割合です。貧血の時に減少し、脱水や多血症(赤血球増加症ともいわれ、血液の粘調度が増したもの)で増加します。	
		女	35~45		
糖 尿 病	血 糖	空腹時	99 以下	血糖は血液中の糖、HbA1cは1ヶ月間の平均の血液中の糖で、高値は糖尿病を疑います。また、尿糖は尿に排泄された糖です。糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリン不足や動きの低下が原因で起こる病気です。インスリンは、血糖を心臓や筋肉などの細胞に取りこませます。インスリンが不足して血液中の糖が多くなると血液中のたんぱく質(赤血球、ヘモグロビン、コレステロール、コラーゲン、白血球、免疫物質、アルブミン、血小板、ホルモン等)とくっついて糖化蛋白となり本来の動きを悪くしてしまい、細胞死、動脈硬化(心臓、脳、腎臓、目)	
		食後	139 以下		
	HbA1c(糖化ヘモグロビン)	5.1 以下			
	尿糖	(-)			
	LDLコレステロール	119 以下	全身の細胞にコレステロールを運びます。この悪玉コレステロールが増えすぎると血管壁に沈着し、動脈硬化を進めます。主な原因は 運動不足、動物性脂肪の摂り過ぎ、ストレス、閉経。		
血管変化	心臓	心電図	異常なし	心臓の電気的な活動の様子をグラフの形に記録したもので、不整脈や虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)等の診断に利用します。	
	脳	眼底検査	H0S0	網膜の血管を見ます。網膜の血管は脳の血管からの枝別れなので、脳の血管の状態を推測できる、外部から見える唯一の場所です。	
	腎臓	血清クレアチニン	1.1 以下	クレアチニンは、血液中に存在する老廃物の一種で、本来は尿中に排泄されるものですが、腎機能が低下していると、尿中に排泄されずに血液中に蓄積されます。血液中のクレアチニンを調べれば腎機能が正常かどうかわかります。糖尿病の合併症の腎症の進行度合いを調べる指標になります。(血清クレアチニンが8.0mg/dlは人工透析が必要です。)	
		尿蛋白	(-)	陽性の場合腎障害が疑われます。体調に左右されやすく激しい運動や過労、発熱等でもみられることがあります。	
	尿潜血	(-)	腎臓・泌尿器系の病気が疑われます。激しい運動や過労等でみられることがあります。		
貧血	赤血球	男	410~530	体内に酸素を供給し、二酸化炭素を回収する役割を持っています。貧血の時に減少し、脱水や多血症(赤血球増加症ともいわれ、血液の粘調度が増したもの)で増加します。	
		女	380~480		
	血清鉄	男	51~198	血液中の鉄の量です。体内の鉄が不足すると鉄が主成分のヘモグロビンをつくることができないうちに起こる貧血です。貧血のほとんどが鉄欠乏性貧血です。成人女性の約10人に1人が貧血です。予防は、インスタント食品や外食を控え栄養のバランスをよくする、良質のたんぱく質をとる、鉄分を多く含んだ食品をとる、葉酸、ビタミンB ₁₂ 、ビタミンCを多く含む食品をとる、欠食しない。	
女		45~167			
止血	血小板	13.0~36.9	怪我をし出血すると、傷口を血液のかたまりがおおい、出血を止めます。異常は、血小板減少症と血小板増加症があります。		
炎症	白血球	3500~9800	病原体に集中して攻撃をし、体内に侵入した細菌などから体を守る働きをします。異常値では炎症性の病気や血液の病気(再生不良性貧血、白血病)などが疑われます。		