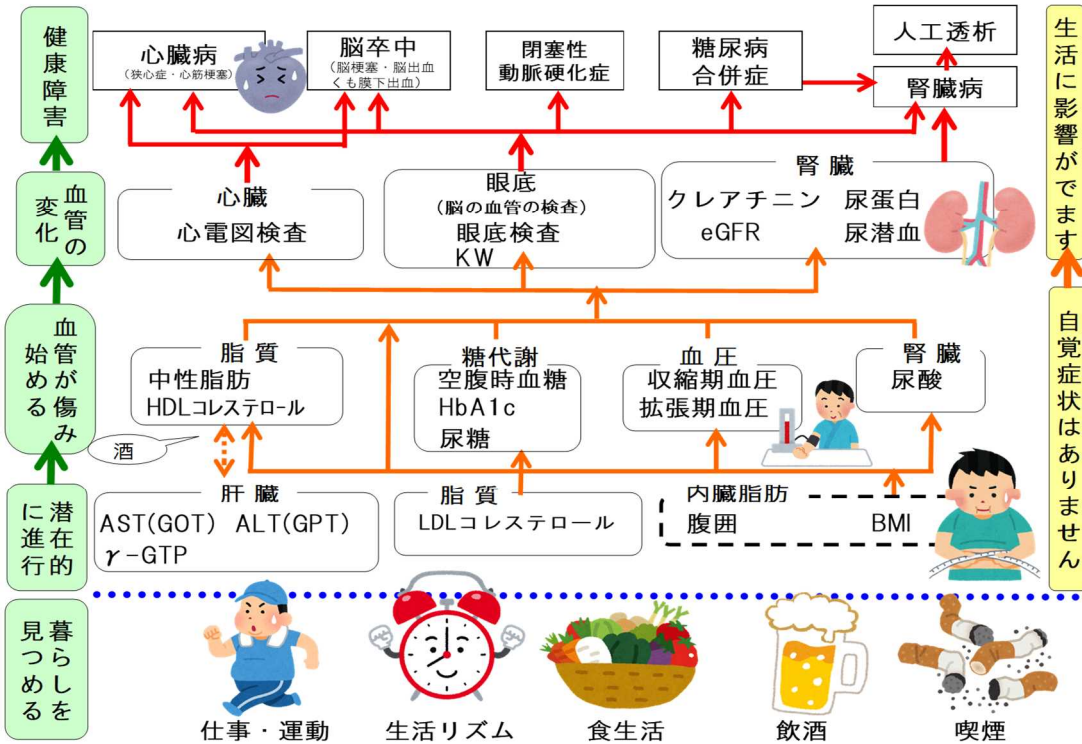


# からだの未来予想図



	検査項目	基準値	解説
身体の大きさ	BMI	18.5～24.9	肥満を判定するBMI。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
	腹囲	男:85cm未満 女:90cm未満	腹囲から腸の周りに内臓脂肪が蓄積した状態を間接的に評価している。
脂質	中性脂肪	～149mg/dl	糖質の不足を補い、身体を動かすエネルギー源となる。また、皮下脂肪になって体温を保持したり、内臓を衝撃から守る働きがある。中性脂肪が高いと動脈硬化を促進する。
	LDLコレステロール	～119mg/dl	悪玉コレステロールと呼ばれ、血管壁にこびりついて動脈硬化を促進。
	HDLコレステロール	40～mg/dl	善玉コレステロールと呼ばれ、余分なコレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぐ。
肝臓	AST(GOT)	～30IU/L	肝臓に含まれる酵素。数値が高い場合は、肝炎、肝硬変が疑われ、ASTだけが大きい場合は心筋梗塞の疑い。
	ALT(GPT)	～30IU/L	
	γ-GTP	～50IU/L	
心電図	心電図	異常なし	心臓の収縮をグラフ化、心機能を調べる。
眼底	眼底検査	異常なし	動脈硬化症、糖尿病網膜症や白内障などの発見が可能。
血圧	収縮期血圧	～129mmHg	高血圧になると動脈硬化が進行し脳血管疾患や心疾患、腎機能低下を引き起こす。
	拡張期血圧	～84mmHg	
貧血検査	ヘマトクリット	男:38.5～48.9% 女:35.5～43.9%	貧血の多くは、慢性的な出血や偏った食生活による鉄欠乏性貧血である。ヘマトクリット値は、血液に占める赤血球の割合。
	ヘモグロビン	男:13.1g/dl～ 女:12.1g/dl～	
糖代謝	血糖	空腹時50～99mg/dl	HbA1cは過去1～2か月前の血糖値を反映する。高血糖の状態が続くと、糖尿病の疑い。症状が出る前に、生活習慣の改善をすることが大切。
	HbA1c	～5.5%	
腎臓	尿酸	～7.0mg/dl	高いと痛風発作が生じる。
	尿蛋白	(-)	腎機能低下すると生じることがある。
	尿潜血	(-)	(+)以上の場合、膀胱炎、腎臓結石、尿路結石、急性腎炎、腎がんの疑い。
	腎機能eGFR	60～	基準値を下回る場合、腎機能の低下が疑われる。
	血清クレアチニン	血清クレアチニンの値から算出するeGFRの値で腎機能を調べる。	