



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

## ベスト・アドバイザー

# 血液検査

## 血液検査は重要?!

### ～検査を知ろう～

血液の検査は1回で、数十項目にわたる測定が可能なすぐれた検査です。同じ血液でも主に3つの検査方法があり、それぞれの方法によって発見される症状が違ってきます。

#### ■どんな検査で何を調べるのだろう?

血液検査では、病気の早期発見のほかにも、薬の効果やどのくらい良くなってきているかなどを確認するという重要な役割を果たしています。例えば高脂血症(コレステロールが高い病気)の方は、血中のコレステロール値を、糖尿病の方は血糖値を把握しておくとい良いでしょう。また、毎回の検査値をお薬手帳に記入しておく、複数の医療機関に行かれている人などは便利でしょう。



#### 検査名と検査方法

検査名	検査方法	見つかる異常・病気
血液一般検査	赤血球や白血球の数や形など血液そのもののチェック	貧血・腎不全・心筋梗塞・肝硬変・リウマチ・白血病・肺炎・胆のう・免疫不全など
血清学的検査	病気により発生した抗原抗体反応のようすをさぐる	肝炎・肝臓がん・肝硬変・心筋梗塞・悪性腫瘍・胆石・リウマチ・感染症など
生化学的検査	血液中にまじる、たんぱく質・糖質・酵素などの成分を検査	肝炎・脂肪肝・肝臓・胆道の病気・糖尿病・各種のがん・心筋梗塞・心不全・高脂血症・脳血栓・甲状腺の病気・肺梗塞など

#### ■血液検査で“沈黙の臓器～肝臓～”の囁きを聞く!

肝臓は“沈黙の臓器”と呼ばれ、非常にタフな臓器です。しかし、いくらタフだからとは言っても、お酒や油の取りすぎ、また、糖尿病などの病気にかかれば大きなダメージを受けることもあります。ダメージを受けても自覚症状がほとんどないために病気の発見や治療が遅れ、完全に治すということが困難になるケースもしばしばあります。だからこそ定期的な血液検査で大切な肝臓の健康を見守る必要があります。

名称	正常値	高値	関係する病気
GOT (AST)	10～40 IU/L	500以上	急性肝炎 心筋梗塞 など
GPT (ALT)	5～40 IU/L	500以上	急性肝炎 慢性肝炎 など
γ-GTP (γ-GP)	50 IU/L未満		軽度…慢性肝炎 心筋梗塞 糖尿病 など 中程度…慢性肝炎 肝硬変 脂肪肝 など 高値…胆汁うっ滞 アルコール性肝障害 胆道閉塞 など

## 男性の朝食抜きはキレやすく、肥満のもと!

### ～朝食抜きは心にも体にも不健康～

朝食抜きというと、ダイエットを気にする女性の話だと思われる方が多いと思いますが、実は国が調査したところによると、朝食抜きは圧倒的に男性の方が多そうです。女性は20代の約15%が最高ですが、男性では30代で20%、20代ではなんと30%もの人が1週間のうち3～4回朝食を抜くようです。高校、大学時代から生活がルーズで夜更しのクセがつき、夕食の時間も遅く(25%が9時以降)朝は食べ物を受けつけなくなり、そのため朝食抜きが平気になってしまった人がほとんどです。



#### ■低血糖症という栄養失調で情緒不安定に

朝食抜きの人の食生活は、いくつかに分類されますが、一番多いのが昼も夜もファーストフードや調理済み加工食品に偏ったグループです。こちらの食品は味付けが濃いため糖分の摂取が過剰になりがちです。糖分は吸収が早く血糖値を急上昇させるため、血糖を正常化しようとインスリンが大量に分泌される結果、普段から低血糖状態になってしまうのです。この低血糖状態が続くと、疲れやすく頭も働かず根気がなくなり、仕事の能率も上がりません。また、良質なタンパク質や野菜も不足しますから、精神安定に欠かせないビタミンや微量元素もとれずイライラしたり、キレやすくなってしまいます。

#### ■内臓肥満から心臓や脳の血管が急速に老化

朝食抜きの人の中には満腹感だけを求めて、パンや麺類・丼ものなどのデンプン食に偏り、特に、夕食にまとめて食べる人が多いようです。夜はインスリンの分泌が高く、糖として吸収された食品を脂肪に変えて蓄えてしまいます。さらに朝食を抜くと、人間のDNAにインプットされた飢餓に対する防衛本能が働き、体に脂肪を蓄える働きが強まると言われているので、短期間で内臓肥満の状態に進んでしまいます。すると、血管にコレステロールがたまりやすく、心臓や脳の血管の動脈硬化が始まり、若いうちから老化して血圧や血糖の少しの変動でもダメージを受けやすくなります。