

検査項目	項目（単位）	正常値	備考
肥満度			身長（m）×身長（m）×22＝適性体重
BMI 体脂肪数		18.5～25 未満	体重（kg）÷〈身長（m）×身長（m）〉＝BMI 値 肥満⇒ <u>25</u> を超えると危険信号 やせすぎ⇒18.5 以下
血圧		135～100/ 85～60 mm Hg （疾患により多少 の違いあり）	血圧は時間帯や精神状態、運動などの状況によってさまざまに変化するので、 <u>正確な数値を把握するには、日を変えて数回測定しましょう。</u> 血圧が高いまま放置すると、脳卒中や心筋梗塞の要因となります。 生活習慣病予防のためにも、日頃から血圧チェックしましょう。
貧血			
赤血球	RBC 10 ⁴ /μl	男 410～530 女 380～480	血液中の赤血球数、数値が低いと貧血が疑われます。
ヘモグロビン	血色素量 Hb g/dl	男 13.5～17 女 11.5～15	貧血の指標です。 血液中の酸素を運ぶ役割をしています。
ヘマトクリット	Ht %	男 37～48 女 32～42	赤血球の容積の割合を表し、低い場合は貧血の疑いがあります。
白血球	WBC /μl	4000～8670	白血球は、外部から進入した病原体を攻撃する細胞で、感染症や外傷や喫煙、ストレス、風邪、癌などで上昇することがあります。
C 反応性蛋白	CRP mg/dl	0.3 以下	人体内で細菌感染など炎症性の刺激や脱水・外傷などで細胞の破壊が生じると急激に増加してくるタンパク質成分です。
プロトロンビン 時間	PT PT-INR	0.85～1.15	ワルファリン（抗凝固薬）のコントロール指標として検査します。 主に 1.6～2.6（場合により 2.0～3.0）に調節します
生化学検査			
総コレステロール	T-Cho mg/dl	130～240	数値が高いと動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を誘発します。
HDL-コレステロール	HDL-C mg/dl	40 以上	血管内に付着する脂肪分を取り除き、動脈効果を防ぐことから「 善玉コレステロール 」と言われます。数値が低いと、心筋梗塞や脳梗塞などを誘発します。 HDL コレステロールを増やすポイントは、禁煙、運動、脂肪分の少ない食事です。

LDL コレステロール	LDL mg/dl	60~139	悪玉コレステロールと呼ばれ数値が高いと動脈硬化で脳梗塞や心筋梗塞となどいった、血液循環の悪化による病気を誘発します。
中性脂肪	TG mg/dl	30~180	肥満、食べ過ぎ、飲みすぎで数値は上昇、動脈硬化や脂肪肝の原因となります。 中性脂肪を下げる EPA (エイコサペンタエン酸) が多く含まれるイワシやサバなどの青魚を積極的にとり、甘い食べ物、くだもの、ジュース、アルコールをとり過ぎないように心がけましょう。 運動不足やストレスも原因となります。
クレアチニン	CR mg/dl	0.3~1.1	筋肉内の物質からつくられ、腎臓の排泄能力を示します。数値が高い場合、腎機能障害が疑われます。
尿酸	UA mg/dl	男 3.4~7.8 女 2.8~5.7	尿酸は、細胞の成分であるプリン体が分解してできた老廃物です。濃度が高くなると、腎臓に沈着して腎機能障害を起こしたり、一部が結晶化し、関節にたまると痛風になります (主に、足の親指の付け根が赤く腫れて激しく痛みます)。 尿酸ができる原因となるプリン体は、レバー、魚介類の卵、牛肉、豚肉などのたんぱく質、ビールに多く含まれています。アルコールは腎臓の尿酸排出機能を低下させてしまうので、ほどほどにしたいものです。
AST	(GOT)	10~30	肝臓に多く含まれる酵素で、肝細胞が破壊されると血液中に漏れ、数値は高くなります。肝炎や脂肪肝、肝臓がんなど、主に肝臓病を発見する手がかりとなります。
ALT	(GPT) IU/l	0~35	
	γ-GTP IU/l	0~80	
血糖	空腹時 mg/dl	60~110	空腹時や食後にかかわらず、随時、血糖値が 200mg/dl 以上の場合糖尿病と診断されます。
グリコヘモグロビン A1c	HbA1c %	4.6~6.2 (国際基準値)	HbA1c は過去 1~2 か月の血糖の平均値を表す指標です。血糖の確定診断に用いられます。
尿検査			
尿たんぱく		(-)	腎臓病などの判定に用います。激しい運動の後、過労状態のとき、発熱時などに高くなることもあります。
尿潜血		(-)	陽性の場合、特心配ない場合もありますが、腎臓病や尿路系の炎症が存在することがあります。

