

のぞみ薬局新聞 2025年11月号

💡 血液検査の結果から分かることは！？

やっと秋らしい気候になってまいりましたが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか？
 今月は血液検査の結果からわかることについて取り上げてみました。血液検査は、健康状態の把握や病気の早期発見、治療効果の確認に欠かせない重要な検査です。自分の血液検査の結果を見比べながら確認してみましょう。

院内生化学検査報告書		
至急		
ID	女性	
氏名:	様	
担当医		
受付日	2024/ /	
eGFR eCCR		
検査項目	測定値	基準値
総蛋白		6.7~8.3
アルブミン		3.8~5.3
尿素窒素		8~22
クレアチニン		M 0.61~1.04 F 0.47~0.76
尿酸		M 3.7~7.0 F 2.8~7.0
LDL-Cho		70~139
HDL-Cho		M 40~86 F 40~96
中性脂肪		35~149
総ビリルビン		0.2~1.1
AST(GOT)		10~40
ALT(GPT)		5~45
ALP		38~113
LDH		115~245
γ-GTP		M 25~49 F 16~25
アミラーゼ		37~125
パ-Amiラーゼ		16~52
リパーゼ		13~49
Na		135~147
K		3.6~5.0
Cl		98~108
CK		M 59~250 F 49~210
Fe		M 45~200 F 40~170
血糖		70~109
ヘモグロビンA1c		4.6~6.2
P-T		%
D-ダイマー		0.5以下
BNP		18.4以下
NT-Pro BNP		125以下
PCT		0.5以下
体重	kg	

<腎機能の評価>

腎機能が低下すると尿素窒素、クレアチニン、尿酸の排泄が滞り、数値が上昇します。**eGFR (推算糸球体濾過量)**は、腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示し、この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。

<脂質異常症の評価>

LDL-Cho (悪玉コレステロール) および **TG (中性脂肪)** の上昇、**HDL-Cho (善玉コレステロール)** の低下は動脈硬化の促進により、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクになります。

<肝機能の評価>

肝機能は、肝臓の細胞が何らかの原因で破壊されると、肝細胞内に存在する多数の酵素が血中に放出されるため、血液中の酵素量で評価します。肝細胞、胆道に存在する代表的な酵素は、**総ビリルビン**、**AST**、**ALT**、**ALP**、**γ-GTP**で、これらが高いと、ウイルス性肝炎、アルコール性肝障害、薬剤性肝障害、脂肪肝などが疑われます。

<電解質の評価>

体液に存在するミネラル (Na, K, Clなど) は、体内の水分量やpHを一定に保ったり、神経の伝達や心臓、筋肉を動かすことなど、生命維持に欠かせない重要な役割を担っています。

Na (ナトリウム) は水分を調整。

高値：嘔吐や下痢などによる脱水症など 低値：心不全、急性腎炎、慢性腎不全など

K (カリウム) は神経や筋肉の働きを調整。

高値：腎不全、糖尿病など 低値：嘔吐、下痢、利尿剤の使用、摂食障害など

Cl (クロール) は体内の水分量の調節やpHの調節。

高値：脱水症や腎不全など 低値：嘔吐や下痢、腎障害など

<筋肉の障害の評価>

CK (クレアチニンキナーゼ) は筋肉収縮のエネルギー代謝に関する酵素です。筋肉の疾患の診断に使用され、心筋梗塞や進行性筋ジストロフィー、コレステロールを下げる薬の副作用である横紋筋融解症などで高値になります。ただし、頻度は低いです (0.01%)。

<糖尿病の評価>

HbA1cは、過去1~2か月の平均血糖値を示す指標で、当日の食事や運動などの短期間の血糖値の影響を受けません。HbA1cが高い場合、血糖値が持続的に高いことを示します。



血液検査の結果を活かして健康管理をするには、数値の意味を理解し、食事・運動・生活習慣を自分に合った形で見直すことが重要です。「検査結果を見て終わり」ではなく、「改善のきっかけ」にすることで、体調の安定につながります。次回の検査で良い結果を得るためにも、今日からできることに少しずつ取り組んでみましょう。

もし、わからないことがあれば、お気軽に当店の薬剤師にご相談下さい。 薬剤師：浅野 陽子

～旬の食材を食べよう～

スイートポテトケーキ

材料(18cm丸形)

牛乳	300ml
加熱したさつまいも (焼くかふかす)	150g
砂糖	80g
ホットケーキミックス	50g
マーガリン	50g
卵	2個



さつまいもは**食物繊維**
や**ビタミンC**が豊富！
ホットケーキミックス
で簡単に作れておやつ
にぴったり！

作り方

- ①オーブンを180℃で予熱する
- ②型にクッキングシートを敷く
- ③全ての材料をミキサーかフードプロセッサーに
かけ、型に流し込む
- ④予熱したオーブンで45～55分程度焼く
- ⑤冷蔵庫でよく冷やす



旬の食材とは？

『旬』とは、その食べ物が最もおいしく、価格も安く、栄養価が高い時期のこと。素材本来の甘味やうま味が際立ちシンプルな調理でもおいしく仕上がります。また、その季節に合った働きをしてくれるので、体調管理にもぴったり♪



秋が旬の食材



食材	主な栄養	効果・特徴
さつまいも 	食物繊維・ビタミンC など	便秘改善・美肌効果
かぼちゃ 	Bカロテン・ビタミンE など	免疫力アップ・冷え対策
れんこん 	ビタミンC・食物繊維 など	風邪予防・喉のケア
柿 	ビタミンC・βカロテン など	免疫力アップ・風邪予防
牡蠣 	亜鉛・鉄分・ビタミンB群など	疲労回復・貧血予防



最後に・・・

「食欲の秋」は、体が夏の疲れを回復しようとする季節です。旬の食材にはそんな体を元気にしてくれる栄養がたっぷり詰まっています。**秋の味覚**を上手に取り入れて、心も体も元気に過ごしましょう♪

管理栄養士：紙田 菜々花

