

検査目的	検査項目	検査の意味	検査結果でわかること	点検項目
3 血中脂質				
「栄養」が足りているか	T-cho 総コレステロール、善玉 (HDL コレステロール) と悪玉 (LDL コレステロール) の総和です。	からだにとって必要なコレステロールは食品に含まれたコレステロールの摂取や中性脂肪などから合成されます。コレステロールを含む食品はほとんどが動物性です。知らず知らずのうちに、魚や肉、牛乳、卵など食べ過ぎていませんか。	・食事の量とバランス	
HDL-cho いわゆる善玉コレステロールです。血管の壁に余ったコレステロールを回収し肝臓へ運ぶのがHDLコレステロールです。			・食事の量とバランス	
中性脂肪	からだの「燃料」です。糖をすぐ燃やす「液体燃料」とすると、これは蓄えておける「固形燃料」です。血液にどれくらいあるか、余っていないかを確認しています。	からだは余った栄養をなんとか「固形燃料」の形で蓄えておこうとするので、食事の中の油 (脂) から合成されるのはもちろんのこと、ご飯やうどん、日本酒、ビールや果物等、余れば何からでも作られます。	・食事の量とバランス ・筋肉運動量	
4 血糖				
「栄養」が足りているか	血糖 HbA1c	糖はからだの「燃料」です。燃料として細胞に納めるためには、「インシュリン」というホルモンが必要で、処理しなければいけない糖の量に対してインシュリンホルモンが足りないと、血液中に糖が余って、血糖が上昇します。また、HbA1cは過去1~3ヶ月の血糖状態を知る検査です。	筋肉が動くときととどんでん燃えていきます。逆に燃やさず補給 (飲食) していると、処理が追いつかず余ってしまいます。	・食事の量とバランス ・筋肉運動量

検査目的	検査項目	検査の意味	検査結果でわかること	点検項目
5 腎機能検査 全身の細胞に栄養や酸素が血液によって送られた後、さまざまな物質の燃えカスができます。このカスは血液によって腎臓に運ばれ、老廃物として尿の中に濾しだし、体外に捨てられます。腎臓の機能が落ちるとこの作業ができず血中に老廃物が溜まってきます。腎機能検査は血液を採ってそれを調べています。 老廃物を捨てる力をみる	クレアチニン	筋肉内で蛋白質がエネルギーに変わる時にできる燃えカス。筋肉量に比例してつくられ、腎臓で尿にこしだされます。腎機能が落ちるとデータが上昇します。	食事の量や内容、運動などには影響されません。腎臓の機能を反映します。	・他のデータとの関連
	尿酸	蛋白質の最終産物（カス）。摂取蛋白質の1/6が尿酸に変換され腎臓で尿にこしだされます。腎機能が落ちるとデータが上昇します	蛋白質（主に肉、魚、豆類、乳製品など）の摂取量によっても多少影響を受けますが、腎臓の働きをみる指標になります。	・食事の量とバランス
	尿酸	からだの死んだ細胞の核の燃えカス。また、肉やビール、干物などの食品に含まれるプリン体という物質が体内で分解される時にもできます。6.5mg/dlを超えると針のような結晶になります。	尿からしか排泄できないので、尿量が減ると、つまり、水分摂取量が減ったり、汗の量が多かったりすると増えることになります。激しい運動によっても汗を良くかき、代謝が盛んになる（細胞の入れ替わりが促進）ので増えます。また、1日に排泄できる尿酸量を超えて、主に肉や魚などプリン体の多い食品やビール等をたくさん摂取すると血中に余ります。	・食事の量とバランス （特に肉や魚） ・ビールの量 ・水分摂取量 ・激しい運動
6 血圧、心電図 全身の細胞に栄養や酸素を送り届けるのに必要な条件をみています	血圧	全身に酸素や栄養を送る力をみています。	血圧を上げる原因は様々あり、原因を特定するのは難しいのですが、例えば、血管にコレステロールなどが溜まり、血液の流れが悪くなったり、血管の壁が固くなったりすると上がることがあります。また、血液の塩分濃度が上がった場合、それを薄めようとして血液量が増えた場合も上がります。予防的に血圧下降剤を服用することも有効です	・体重の増加、血中脂質 ・摂取塩分量 ・ストレス
	心電図	全身に血液を送るポンプの力をみています。ポンプが規則的に動いているか、ポンプが動くのに必要な酸素や栄養が届いているかなどをみています。	心臓に血液を送っている動脈が狭い（コレステロールなどが血管に溜まるなど）と心筋が動くのに必要な血液が不足し、心電図に「ST-Tの変化」「異常Q波」「陰性T」などの変化がでます。また、ポンプのリズムをとる刺激伝導系の異常がでると、「不整脈」や「ブロック」などと判定されます。	・他のデータとの関連