

項目		基準値	解説
計測	BMI	18.5-24.9	BMI指数(Body Mass Index)は肥満の程度を表す指標です。体重(Kg)を身長(m)の2乗で割って出す指数です。数値が22.0であると統計上最も病気になるにくいといわれています。
血圧		140/90 mmHg以下	収縮期血圧(上の血圧)140mmHg、拡張期血圧(下の血圧)90mmHgのどちらか一方または両方超えた場合を高血圧と言います。高血圧が続くと血管や心臓に強いストレスを与えます。この状態が長く続くと血管や心臓に大きなダメージを与えます。
脂質代謝	血液	総コレステロール 140-219mg/dl 150-239mg/dl(50歳以上女性)	コレステロールは体を構成するのに必要な物質ですが、これまでは総コレステロール値で判断をしていましたが、また肝臓病、甲状腺疾患、無理なダイエットでは低値になります。低値になると免疫力が低下することがあります。
		HDLコレステロール 40mg/dl以上	HDLコレステロールは、血管壁にたまった余分なコレステロールを抜き出して肝臓へ運ぶ働きをしています。
		LDLコレステロール 139mg/dl以下	LDLコレステロールが高値になると血液がどろどろになり血管が細くなってしまいます。その結果心筋梗塞、脳卒中など命に関わる疾患の誘因となります。また近年、高脂血症はLDLコレステロール値で評価するようになっています。
		中性脂肪 35-149mg/dl	中性脂肪は、HDLコレステロールを減らしてしまい、LDLコレステロールが増やすことにより、血管内はより狭くなってしまいます。また中性脂肪はLDLコレステロールを変化させ、動脈硬化を加速させます。また中性脂肪自体が、血管壁に詰まって動脈硬化を進行させることにもなります。
肝機能検査	尿	ウロビリノーゲン (±)、正常	常に結果が(2+)以上または(-)の場合は、肝臓、胆のうの詳しい検査が必要となります
	血液	AST 35IU/L以下	肝臓は、たんぱく質の合成、糖分や脂肪の貯蔵、胆汁の生成、解毒など、さまざまな働きをする重要な臓器です。また、強い代償・再生能力を備えている丈夫な臓器でもあるため、病気になるっても症状が現れにくく、「沈黙の臓器」とも呼ばれています。
		ALT 35IU/L以下	
		γ-GTP 男:55IU/L以下 女:35IU/L以下	アルコール摂取、脂肪肝が原因で上昇しますが、100~200ですと脂肪肝が進行しているか、お酒が原因であったとしても、病的状態になっている恐れがあります。200以上になった場合は、肝臓、胆嚢の詳しい検査が必要です
貧血	血液	血色素量 男:13.0-16.6g/dl 女:11.4-14.6g/dl	【低値の場合】 貧血と言います。貧血は体が酸欠になっていることを示します。このため動悸、めまい、立ちくらみの症状が出てきます。また貧血は血液疾患、出血、癌の存在、さらに女性では婦人科疾患が原因で貧血になることがあります。
		ヘマトクリット 男:38.0-48.9% 女:34.0-43.9%	
		赤血球数 男:400-570万/μL 女:380-510万/μL	【高値の場合】 多血症の疑いがあります。多血症とは血液中の赤血球が単位体積あたり増加した症候で、赤血球増多症とも呼ばれます。下痢、脱水、ストレスが原因のことが多いですが、血液疾患が否定できません。また喫煙が原因で赤血球が増加することがあります。
糖尿	尿	糖 (-)	血糖値が160~180mg/dlを超えると尿中にブドウ糖がでてきます。そのためおおよその血糖値を知る上では有用です。
	血液	血糖 空腹時 70-109mg/dl 随時血糖 70-126mg/dl	空腹時血糖126mg/dl以上、随時血糖(食事に関係なく測定した血糖)が200mg/dl以上は糖尿病の可能性があります。
		ヘモグロビン A1C 5.8%以下	過去1~2ヶ月前の血糖値の平均を示す指標で、糖尿病がなければ6.0を超えることはありません。また糖尿病の場合は6.5%以下が目標となります。
腎臓	尿	蛋白 (-)	常に結果が(2+)以上の場合は、腎臓疾患・尿路系疾患などが疑われます。女性の場合は、生理日の前後一週間は蛋白・潜血が陽性となる場合も多くあります。
		潜血 (-)	
	血液	BUN(尿素窒素) 23.0mg/dl以下	
		クレアチニン 男:1.1mg/dl以下 女:0.8mg/dl以下	高値は腎機能障害、腎不全などが疑われます。また脱水でも上昇するため両方を測定することをお勧めします
尿酸	血液	尿酸 男:7.4mg/dl以下 女:5.8mg/dl以下	尿酸値が高くなると痛みを伴う痛風を起こすのは有名ですが、放置すると尿酸が関節や腎臓などで結晶のかたまりとなり、腎障害を引き起こしたり、高血圧や糖尿病の誘引となることがあります。