

血液検査データは変動する？

ご存じですか？ 病気でなくても検査データが変動することがあります！

健康な人が通常の日常生活をしていても、食事や運動などの様々な要因でデータは変動します。血液検査データに影響を与える主な要因と血液検査を受けられる時の注意点について説明します。

基準値とは

検査結果を判断する目安となる値です。通常、多くの健常者の検査データを統計処理し、その中の95%の人が含まれる範囲を求め基準値としています。

そのほか、各種学会（糖尿病、動脈硬化学会等）が定めた診断基準値もあります。

食後 に変動する項目

GLU：血糖（基準値：73～109mg/dL）

食後30分～1時間でピークに達し、約2～3時間で空腹時状態にもどります。健常人では20～60mg/dl程度上昇します。



TG：中性脂肪（基準値：40～150mg/dL）

通常、食事時の脂肪が腸管から吸収され値が高くなります。食事の内容や量によって程度は異なりますが、基準値の数倍程度変動することがあります。食後約5時間前後でピークに達し、約10時間以上で空腹時の値に戻ります。

飲酒 で変動する項目

TG：中性脂肪（基準値：40～150mg/dL）

飲酒の習慣で高値となります。飲酒の量にもよりますが、基準値の数倍になることもあります。しかし、中性脂肪は肥満や喫煙とも関係があるため総合的な判断が必要です。



γGT（基準値：男性13～64U/L、女性9～32U/L）

アルコールが肝細胞中のγGTPの生合成を促進するため値が高くなります。値は必ずしも飲酒量に比例しませんが基準値の数倍になることもあります。

UA：尿酸（基準値：男性3.7～7.8 mg/dL、女性2.6～5.5 mg/dL）も習慣飲酒により上昇します。

運動 で変動する項目



CK（基準値：男性 59～248U/L、女性 41～153U/L）

筋肉中にある酵素のため、激しい運動後上昇します。急に運動した次の日は高いことが多く、値が基準値に戻るのに数日を要します。健康な人でも 1000 以上の値を示すことがあります。

GLU：血糖（基準値：73～109mg/dL）

血糖は食事に影響されますが、運動でも値は変動します。

通常の運動では最初に筋肉中のブドウ糖が使われ、さらに運動を続けると血液中のブドウ糖が使われるため、血糖値は低くなります。ところが、短時間に激しい運動を行なうと成長ホルモンなどが過剰に分泌され、それに反応して肝臓のブドウ糖の放出が亢進するため、血糖値が高くなります。

性差 で異なる項目

男女差は性ホルモンの種類、分泌量の差と骨格、筋肉量等の差で異なります。

・女性＞男性

HDL-C（基準値：30～85mg/dL）

女性ホルモンの関係で思春期から閉経期までは男女差があり、100mg/前後になることもあります。

・男性＞女性

CK（基準値：男性 59～248U/L、女性 41～153U/L）

骨格筋に多く含まれているため、一般に男性の方が高めです。

Cr（基準値：男性 0.65～1.07mg/dl、女性 0.46～0.79mg/dl）

筋肉中の蛋白がエネルギー源として使われた後の最終代謝産物のため、筋肉量と相関して上下します。

RBC：赤血球数（基準値：男性 $435\sim555\times 10^4/\mu\text{L}$ 、女性 $386\sim492\times 10^4/\mu\text{L}$ ）と

Hb：ヘモグロビン（基準値：男性 13.7～16.8 g/dL、女性 11.6～14.8 g/dL）

男性ホルモンには、腎臓でエリスロポエチンという造血因子の産生を促す働きがあるため、男性は女性に比べて高い値となります。

血液検査を受けられる時の主な注意点

- ・前日の深酒や徹夜は控えましょう。
- ・ドリンク剤やビタミン剤は検査データに影響を与えることがあります。
- ・検査結果を良くしようとして食事の量を減らしたりせず、普段通りの食事をしましょう。
- ・定期的に検査を受け、自分の検査値を把握しておくことも重要です。