



## テーマ：血液検査について

1日の寒暖差も落ち着き、春らしい気温の日が増えてきました。毎月行われている血液検査ですが、いったいこれは何を調べているのかと思われることはありませんか？今回は、血液検査で調べている項目についていくつか解説をしていきたいと思います！

### ●Alb(アルブミン)

基準値 3.5~5.0g/dl

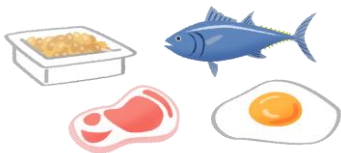
血液中に最も多く含まれるたんぱく質です。Albは栄養状態の指標となり、栄養状態が悪いと肝臓でのAlb合成が低下します。Alb 値が3.0g/dl未満の低値が続くと生命予後が悪くなります。

### ●BUN(尿素窒素)

基準値 透析前60~90mg/dl

体内でたんぱく質が分解されてできる老廃物です。BUNに異常値があった場合、様々な要因が考えられるため適切な対処が必要です。

食事で摂取したたんぱく質



→ 身体を構成する

→ エネルギーとして利用する



利用した後の老廃物がBUN

高値	低値
①透析不足	①たんぱく質摂取量の低下 ②体液量の増加
②たんぱく質摂取量の増加	
③病気や薬の関係	
④消化管出血	
⑤血液量の減少（脱水・心不全）	

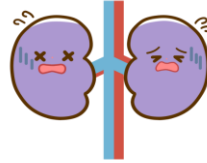
## ●Hb(ヘモグロビン)

基準値 10~12g/dl

赤血球中で鉄と結合しているたんぱく質です。体の隅々に酸素を供給しています。このHbが少ない状態を貧血といいます。

### ※腎機能が落ちておきる腎性貧血って、？

腎機能低下



造血ホルモン  
エリスロポエチンの分泌低下・欠乏

骨髄で赤血球が作られず貧血が進行  
これが「腎性貧血」といいます

## ●K(カリウム)

基準値 3.6~5mEq/l

人間の体を維持するために大切な元素です。

多くの食品に含まれますが、特に野菜や果物、いも類に多く含まれます。Kは、過剰状態でも、不足状態でもよくありません。しかし、高度な高K血症は**致死性の不整脈や心停止**を引き起こす可能性があります。

腎機能が低下していると、尿中からの排出が困難なため、食べ物から摂る量を調整する必要があります

POINT 

カリウムが多く含まれる

果実、野菜、海藻や山菜、芋類や豆類、種実類



- 野菜類、いも類は、たっぷりのお湯で茹で、そのお湯は捨ててから調理しましょう。
- バナナ、キウイは果物の中で特にカリウムを多く含みます。
- これからの時期に旬を迎える筍は生の物を茹でてでもKはあまり抜けません。水煮筍を使用する方が良いでしょう。

- 鶏のささ身や豚のヒレ肉といった**脂身の少ない肉**や、**さわらやまぐろ**などの魚にもカリウムが多く含まれます。

## ●P(リン)

基準値 3.5~5.5mg/dl

身体の構成成分（大部分が骨）からエネルギー代謝まで、人間の生命維持に必要な元素です。

たんぱく質が含まれる食品に含まれています。

Pに異常値があった場合、生命に関わる重篤なものがあるため適切な対処が必要です。

### 高値の場合

- 血管の石灰化
- 心筋梗塞や脳卒中のリスク上昇

### 低値の場合

- 神経障害
- 筋力低下
- 傾眠
- 昏睡

低値の場合は生命に関わる  
重篤なものが多い

### POINT リンが多く含まれる食べ物

- 骨ごと食べる小魚、ししゃも、魚卵（たらこ・いくらなど）
- 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- 間食で食べるケーキや菓子パン、スルメ



### POINT

加工食品に使われている添加物のリンは、体への吸収率が高いため食べる量や頻度は注意が必要です。（インスタント麺、ハムなど）



## ●GA(グルコアルブミン)

基準値 12~16%

過去2週間~1か月の血糖コントロールを反映する指標です。

HbA1cに比べ、血糖の変化を迅速に反映します。

## ●その他

TG（中性脂肪）、LDL-ch（悪玉コレステロール）、Ca（カルシウム）などさまざまな情報があります。

自分はどうかな？と興味を持ちましょう。

最後に・・・目標値には、個人差があります。過度に“数字”にしばられないようにすることも大切です。何か疑問点などありましたらお気軽にスタッフへご相談ください。