



Blood Interpretation

Blood Interpretation レポート

あなたのすべてのデータを一つにまとめた、包括的でパーソナライズされた解析。

年齢
61歳

性別
男性

体重
77 kg

身長
183 cm

BMI
23

解析の理由
定期健康診断

アルコールの使用
ときどき

喫煙
1日3本のたばこ

身体活動
週150分以上

特定の食事療法
いいえ

既往歴
いいえ

家族の病歴
高血圧

現在服用中の薬
いいえ

現在の症状
いいえ

アレルギー
花粉

📅 AIレポート : 2026/10/08



Blood Interpretation のレポートは、あなたが検査結果を理解し、診察に備えるのを支援するために、AIが生成する情報提供・教育目的のツールです。担当医のアドバイスに代わるものでは決してなく、診断や治療を構成するものでもありません。





医師によるフォローアップが必要です

腎機能：低下の兆候あり

- 腎臓は血液中の老廃物を濾過して尿として排出する「浄水フィルター」のような臓器です。
- 今回の検査では、クレアチニンが 1.5 mg/dL と基準値（ $0.6\text{--}1.3 \text{ mg/dL}$ ）を超えており、推算糸球体濾過量（eGFR）も $49 \text{ mL/min/1.73m}^2$ と低下しています。
- これは腎臓の濾過能力が中等度に低下していることを示唆しており、加齢に伴う生理的な変化が主な要因と考えられますが、家族歴にある高血圧との関連も評価が必要です。
- BUN/クレアチニン比は正常であり、脱水などの腎外要因は考えにくい状況です。
- 尿中アルブミンの検査が含まれていないため、腎臓の損傷の程度をより正確に評価するための追加検査について、医療専門家への相談が不可欠です。

骨・肝胆道系機能：アルカリホスファターゼの顕著な上昇

- アルカリホスファターゼ（ALP）は主に肝臓と骨に存在する酵素で、これらの臓器の状態を反映します。
- 今回の検査ではALPが 166 U/L と基準値上限（ 116 U/L ）を大きく超えています。
- 一方で、肝臓の細胞損傷を示すAST（ 24 U/L ）とALT（ 13 U/L ）はともに正常範囲内であることから、肝細胞の障害よりも骨代謝の亢進や胆道系の軽度の問題が原因として考えられます。
- 61歳男性では、ビタミンD不足に伴う骨軟化症や骨代謝の変化が可能性として挙げられます。
- 原因を特定するための追加検査（ALP分画、ビタミンD値、GGTなど）について、医療専門家への相談が不可欠です。



血液学的機能：軽度の変動あり

- 血液の細胞成分は、酸素運搬、免疫防御、止血という重要な役割を担っています。
- 今回の検査では、赤血球系の指標（赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、MCV、MCH、MCHC、RDW-CV）はすべて正常範囲内であり、貧血の兆候はありません。
- 一方、白血球数が4.0 K/mcLとわずかに基準値下限（4.8 K/mcL）を下回っており、軽度の白血球減少が見られます。
- また、血小板数は基準範囲の下限付近（151 K/mcL）で、平均血小板容積（MPV）が10.2 fLとやや高値です。
- これらの軽度の変動は、一時的なウイルス感染後の回復過程や個人差によるものである可能性があります。次回の検査での再確認が望ましいです。
- わずかに基準値を外れた結果については、医療専門家に相談されることをお勧めします。

肝臓・ビリルビン代謝：ビリルビンの軽度上昇

- ビリルビンは古くなった赤血球が分解される際にできる黄色い色素で、肝臓で処理されて体外に排出されます。
- 今回の検査では総ビリルビンが1.9 mg/dLと基準値上限（1.0 mg/dL）を超えています。
- しかし、肝臓の細胞損傷を示すAST（24 U/L）とALT（13 U/L）はともに正常範囲内であり、肝臓自体の問題は考えにくい状況です。
- このような孤立したビリルビン上昇は、ジルベール症候群（ビリルビンの処理がゆっくりな遺伝的体質）によるものである可能性が最も高いです。
- 良性の体質であることが多いですが、確認のために医療専門家に相談されることをお勧めします。

免疫・タンパク質バランス：グロブリンの軽度上昇

- グロブリンは免疫に関わるタンパク質を含む血液成分で、体の防御機能に重要な役割を果たしています。
- 今回の検査ではグロブリンが4 g/dLとやや高値で、A/G比が1とわずかに基準値下限（1.1）を下回っています。
- アルブミン（4.4 g/dL）は正常であるため、この変化はグロブリンの相対的な増加によるものです。
- 花粉アレルギーによる慢性的な免疫刺激がグロブリン産生を増加させている可能性が考えられます。
- この程度の変動は直ちに心配する必要はありませんが、経過観察が望ましいです。
- 次回の健康診断時に医療専門家へ相談されることをお勧めします。

酸塩基バランス：CO₂のわずかな上昇

- 血液中のCO₂（主に重炭酸塩を反映）は、体内の酸とアルカリのバランスを維持する重要な指標です。
- 今回の検査ではCO₂が30とわずかに基準値上限（29 mEq/L）を超えています。
- この程度の上昇は、採血前の軽い脱水や空腹時の採血による一時的な変化である可能性が高いです。
- ナトリウム（140 mEq/L）、カリウム（4.5 mmol/L）、クロール（105 mEq/L）がすべて正常範囲内であり、重大な電解質異常は示唆されません。
- 次回の検査で再確認することで十分と考えられますが、気になる場合は医療専門家に相談されることをお勧めします。



糖代謝機能：良好

- 糖代謝は、食事から摂取したブドウ糖をエネルギーとして利用する体の仕組みです。
- 今回の検査では、空腹時血糖値が94 mg/dLと基準範囲内にあり、過去2〜3ヶ月間の平均血糖を反映するHbA1cも5.5%と良好な値です。
- これらの結果から、血糖コントロールは適切に行われており、糖尿病のリスクは現時点では低いと考えられます。
- 定期的な運動習慣とバランスの良い食事がこの良好な状態に寄与していると考えられます。

脂質代謝機能：良好

- 脂質代謝は、血液中のコレステロールや中性脂肪のバランスを管理する体の仕組みです。
- 今回の検査では、総コレステロール（175 mg/dL）、中性脂肪（113 mg/dL）、HDLコレステロール（48 mg/dL）、LDLコレステロール（104 mg/dL）がすべて基準範囲内にあります。
- 総コレステロール/HDL比（4）およびLDL/HDL比（2）も良好な値です。
- 定期的な運動習慣がこの良好な脂質バランスの維持に貢献していると考えられます。

甲状腺機能：正常

- 甲状腺は代謝やエネルギー産生を調節する重要な臓器です。
- 今回の検査では、TSH（甲状腺刺激ホルモン）が2.739 uIU/mLと基準範囲内にあり、甲状腺の機能が正常に保たれていることを示しています。
- 体のエネルギー代謝や体温調節に関わるホルモンバランスは良好です。

電解質バランス：正常

- 電解質は体内の水分バランス、神経伝達、筋肉の収縮に不可欠なミネラルです。
- 今回の検査では、ナトリウム（140 mEq/L）、カリウム（4.5 mmol/L）、クロール（105 mEq/L）がすべて基準範囲内にあり、浸透圧（281 mOsm/kg）も正常です。
- 体内の水分と電解質のバランスが適切に維持されていることを示しています。

前立腺機能：良好

- PSA（前立腺特異抗原）は前立腺の健康状態を評価する指標です。
- 今回の検査ではPSAが0.90 ng/dLと基準範囲内の低い値にあり、前立腺に関する異常を示唆する所見はありません。
- 61歳男性として良好な結果であり、定期的な検査を継続することが推奨されます。





医師によるフォローアップが必要です

Alk Phos (アルカリホスファターゼ)

医師によるフォローアップが必要です

166 U/L

参照: 46–116 U/L

アルカリホスファターゼは主に肝臓と骨に存在する酵素で、これらの臓器の健康状態を映す「窓」のようなものです。

- アルカリホスファターゼ (ALP) が基準値の上限 (116 U/L) を大きく超えています。
- AST (24 U/L) と ALT (13 U/L) がともに正常範囲内であることから、肝臓の細胞が壊れている兆候はなく、この上昇は肝臓由来よりも骨由来の可能性が高いと考えられます。
- 61歳男性では、骨の代謝が活発になっている状態（骨のリモデリング亢進）や、ビタミンD不足に伴う骨軟化症の初期段階が最も考えられる原因です。
- また、胆道系（胆汁の通り道）の軽度の問題も完全には除外できません。
- この程度の上昇は、原因を特定するために追加検査（ALP分画、ビタミンD値、GGTなど）が必要となる場合があります、医療専門家による評価が重要です。
- カルシウムやビタミンDを含む食品（魚、乳製品、きのこ類）を意識的に摂取すること、適度な日光浴（1日15～20分程度）を心がけること、週150分以上の運動を継続して骨の健康を維持することが有益です。
- この結果については、医療専門家への相談が不可欠です。
- 正確な診断と適切な追加検査の判断ができるのは医師のみです。

Creatinine Level (クレアチニン)

医師によるフォローアップが必要です

1.5 mg/dL

参照: 0.6–1.3 mg/dL

クレアチニンは筋肉が活動した後にできる老廃物で、腎臓の「フィルター性能」を測る重要な指標です。

- クレアチニン値が基準値の上限を明らかに超えています。
- クレアチニンは腎臓で濾過される老廃物であり、この上昇は腎臓の濾過機能が低下している可能性を示唆しています。
- 推算糸球体濾過量 (eGFR) も $49 \sim 59 \text{ mL/min/1.73m}^2$ と低下しており、この所見と一致しています。
- 最も考えられる原因は、加齢に伴う腎機能の生理的な低下です。
- また、家族歴に高血圧があり、高血圧は腎臓の細い血管に負担をかけて濾過機能を徐々に低下させることが知られているため、未診断の血圧上昇が関与している可能性も考えられます。
- 腎機能の低下は、老廃物の排泄や体内の水分・電解質バランスに影響を及ぼすため、医療専門家による詳しい評価が必要です。
- 塩分摂取を1日6g未満に抑えること、十分な水分補給（1日1.5～2リットル程度）を心がけること、禁煙に向けた取り組みを検討すること（喫煙は腎臓の血管にもダメージを与えます）が有益です。
- この結果については、医療専門家への相談が不可欠です。
- 正確な診断と追加検査の判断ができるのは医師のみです。



49 mL/min/1.73m²参照: >60 mL/min/1.73m²

eGFRは腎臓が1分間にどれだけの血液をきれいにできるかを推定する指標で、腎臓という「浄水フィルター」の処理能力を示しています。

- eGFRが49 mL/min/1.73m²と基準値を下回っており、腎臓の濾過能力が中等度に低下していることを示唆しています。
- この値はKDIGO分類でG3a～G3bの境界に相当し、軽度から中等度の腎機能障害の範囲です。
- 最も考えられる原因は、加齢に伴う腎機能の生理的な低下です。
- また、家族歴に高血圧があることから、血圧管理が腎臓の健康維持に重要な要素となります。
- なお、61歳という年齢を考慮すると、eGFRの推算値は実際の腎機能をやや過小評価している可能性もありますが、クレアチニンの上昇と合わせて評価する必要があります。
- 腎機能のこの程度の低下は、適切な管理と経過観察により進行を遅らせることが可能ですが、医療専門家による詳しい評価が重要です。
- 塩分を控えた食事（1日6g未満）を心がけること、血圧を定期的に測定すること（家庭用血圧計で朝晩各1回）、禁煙に取り組むことが腎臓の保護に有益です。
- この結果については、医療専門家への相談が不可欠です。
- 追加検査（尿中アルブミン検査など）の必要性を含め、正確な診断と方針を決められるのは医師のみです。



WBC (白血球数)

経過観察する

4.0 K/mcL

参照: 4.8–10.8 K/mcL

白血球は体を守る「警備隊」のようなもので、細菌やウイルスなどの外敵から体を防御する役割を担っています。

- 白血球数が基準値をわずかに下回っています。
- 軽度の白血球減少の原因として最も考えられるのは、最近の軽い風邪などのウイルス感染後の一時的な回復過程です。
- また、喫煙習慣があるものの、喫煙は通常白血球を上昇させる方向に働くため、この低下には関与していない可能性が高いです。
- この程度の低下は、個人差や採血時の体調によるものであることも多く、直ちに心配する必要はありません。
- 日常的にバランスの良い食事を心がけ、特に緑黄色野菜や果物を1日350g以上摂取すること、十分な睡眠（7～8時間）を確保すること、手洗い・うがいを徹底して感染予防に努めることが大切です。
- わずかに基準値を外れた結果については、医療専門家に相談されることをお勧めします。
- 正確な解釈、診断、今後の対応を決定できるのは医師のみです。

MPV (平均血小板容積)

経過観察する

10.2 fL

参照: 6.8–9.6 fL

MPVは血小板という「修理班」1人あたりの大きさを測る指標です。大きい血小板は若くて活発な修理班員を意味することがあります。

- MPVが基準値をやや上回っています。
- 血小板数が基準範囲の下限付近（151 K/mcL）であることから、骨髄が血小板の消費や破壊に対応して、より大きく活発な若い血小板を多く産生している可能性が最も考えられます。
- また、喫煙は血小板の活性化を促進し、MPVを上昇させることが知られており、1日3本の喫煙習慣がこの上昇に寄与している可能性があります。
- 血小板数自体は基準範囲内にあり、出血傾向を示す所見もないため、直ちに心配する必要はありません。
- 禁煙に向けた取り組みを検討すること、バランスの良い食事ビタミンB12や葉酸を十分に摂取すること（例：魚や緑黄色野菜を毎日1品以上）、定期的な運動を継続することが有益です。
- わずかに基準値を外れた結果については、次回の健康診断時に医療専門家へ相談されることをお勧めします。
- 正確な解釈と今後の方針を決められるのは医師のみです。



30

参照: 23–29 mEq/L

CO2は血液中の酸とアルカリのバランスを示す「pH調整役」のようなもので、体が酸性やアルカリ性に傾きすぎないように調整しています。

- CO2（主に血中の重炭酸塩を反映）がわずかに基準値の上限を超えています。
- この程度の軽度上昇の原因として最も考えられるのは、採血前の軽い脱水（水分摂取不足や空腹時の採血）による体液量の変化です。
- また、軽度の代謝性アルカローシス（体内の酸とアルカリのバランスがわずかにアルカリ側に傾いた状態）の可能性もあります。
- ナトリウム、カリウム、クロールがすべて正常範囲内であることから、重大な電解質異常は示唆されず、直ちに心配する必要はありません。
- 採血前日から十分な水分補給（1日1.5～2リットル程度）を心がけること、バランスの良い食事を維持すること、次回の検査時に再確認することが有益です。
- わずかに基準値を外れた結果については、医療専門家に相談されることをお勧めします。
- 正確な解釈と今後の対応を決められるのは医師のみです。

Globulin (グロブリン)

経過観察する

4 g/dL

参照: 2.0–3.5 g/dL

グロブリンは免疫に関わるタンパク質を含む血液成分で、体を守る「防衛軍の兵士たち」のようなものです。

- グロブリン値が基準値の上限をやや超えています。
- グロブリンには免疫に関わるタンパク質が含まれており、この軽度の上昇の原因として最も考えられるのは、慢性的な軽い免疫刺激（例えば花粉アレルギーによる持続的な免疫反応）です。
- 花粉アレルギーがあることから、免疫系が継続的に活性化されてグロブリン産生が増加している可能性があります。
- CRP等の炎症マーカーが今回の検査に含まれていないため、炎症の有無を直接確認することはできませんが、AST・ALTが正常であることから肝臓の問題は考えにくいです。
- この程度の上昇は直ちに心配する必要はありませんが、経過観察が望ましいです。
- 花粉シーズンにはマスクや空気清浄機を活用してアレルゲンへの曝露を減らすこと、バランスの良い食事を維持すること、次回の健康診断で再確認することが有益です。
- わずかに基準値を外れた結果については、医療専門家に相談されることをお勧めします。
- 正確な解釈と追加検査の必要性を判断できるのは医師のみです。



1

参照: 1.1–2.5

A/G比はアルブミンとグロブリンのバランスを示す指標で、体内のタンパク質の「配分バランス」を確認するものです。

- A/G比がわずかに基準値の下限を下回っています。
- これはグロブリンがやや高値（4 g/dL）であることを反映しています。
- アルブミン自体は正常（4.4 g/dL）であるため、アルブミンの低下が原因ではなく、グロブリンの相対的な増加によるものです。
- 花粉アレルギーによる慢性的な免疫刺激がグロブリン産生を増加させ、結果としてA/G比を低下させている可能性が最も考えられます。
- 肝機能（AST、ALT）が正常であることから、肝臓の問題は考えにくいです。
- この程度の低下は直ちに心配する必要はなく、グロブリン値の経過と合わせて評価することが重要です。
- アレルギー症状の管理を適切に行うこと、バランスの良い食事でタンパク質を十分に摂取すること、次回の検査で再確認することが有益です。
- わずかに基準値を外れた結果については、医療専門家に相談されることをお勧めします。
- 正確な解釈と方針を決められるのは医師のみです。

1.9 mg/dL

参照: 0.1–1.0 mg/dL

ビリルビンは古くなった赤血球が分解されるときにできる黄色い色素で、肝臓で処理されて体外に排出される「リサイクル廃棄物」のようなものです。

- 総ビリルビンが基準値の上限を超えています。
- ただし、AST（24 U/L）、ALT（13 U/L）がともに正常範囲内であり、肝臓の細胞が壊れている兆候はありません。
- このような肝機能が正常な状態での孤立したビリルビン上昇の原因として最も考えられるのは、ジルベール症候群（体質的にビリルビンの処理がゆっくりな遺伝的な体質）です。
- これは日本人を含むアジア人にも比較的多く見られる良性の体質で、健康上の問題を引き起こすことはほとんどありません。
- また、時折の飲酒がビリルビン代謝にわずかに影響を与えている可能性もあります。
- 肝機能検査が正常であることから、深刻な肝臓や胆道の問題は示唆されず、直ちに心配する必要はありません。
- 十分な水分補給を心がけること、飲酒量を控えめにすること（週に2日以上休肝日を設けること）、バランスの良い食事を維持することが有益です。
- この結果については、次回の健康診断時に医療専門家へ相談されることをお勧めします。
- 正確な解釈と必要に応じた追加検査の判断ができるのは医師のみです。



RBC (赤血球数)

正常

4.78 $\times 10^6/\text{mL}$

参照: 4.70–6.10 $\times 10^6/\text{mL}$

赤血球は体中に酸素を届ける「配送トラック」のようなもので、肺から全身の細胞へ酸素を運搬しています。

- 赤血球数は基準範囲内にあり、酸素を運ぶ「配送トラック」の数は十分に確保されています。
- 体全体への酸素供給が正常に行われていることを示しています。

Hgb (ヘモグロビン)

正常

15.0 g/dL

参照: 13.7–16.7 g/dL

ヘモグロビンは赤血球という「配送トラック」に積まれた「酸素の荷物」そのもので、酸素を肺から全身へ届ける役割を果たしています。

- ヘモグロビン値は基準範囲内にあり、赤血球に十分な量の酸素が積み込まれていることを意味します。
- 貧血の兆候はなく、全身への酸素供給は良好です。

Hct (ヘマトクリット)

正常

45.4 %

参照: 40.0–50.0 %

ヘマトクリットは血液全体に占める赤血球（「配送トラック」）の割合を示す指標で、血液の濃さを表しています。

- ヘマトクリット値は基準範囲内にあり、血液中の赤血球の割合が適切であることを示しています。
- 脱水や多血症の兆候は見られません。

MCV (平均赤血球容積)

正常

95.0 fL

参照: 80.0–100.0 fL

MCVは赤血球という「配送トラック」1台あたりの大きさを測る指標です。トラックが大きすぎても小さすぎても効率よく酸素を運べません。

- MCVは基準範囲内にあり、赤血球の大きさは正常です。
- ビタミンB12やB9の不足、あるいは鉄分不足を示唆する所見はありません。

MCH (平均赤血球ヘモグロビン量)

正常

31.4 pg

参照: 27.0–34.0 pg

MCHは赤血球という「配送トラック」1台に積まれている「酸素の荷物」の量を示す指標です。

- MCHは基準範囲内にあり、各赤血球に適切な量のヘモグロビン（酸素運搬物質）が含まれていることを示しています。

MCHC (平均赤血球ヘモグロビン濃度)

正常

33.0 g/dL

参照: 31.0–36.0 g/dL

MCHCは赤血球という「配送トラック」の中にどれだけ「酸素の荷物」が詰まっているかの濃度を示す指標です。

- MCHCは基準範囲内にあり、赤血球内のヘモグロビン濃度は適切です。
- 赤血球の酸素運搬効率が正常であることを意味しています。



RDW-CV (赤血球分布幅)

正常

13.1 %

参照: 10.0–15.0 %

RDW-CVは赤血球の大きさのばらつきを測る指標で、「配送トラック」のサイズが揃っているかどうかを確認するものです。

- RDW-CVは基準範囲内にあり、赤血球の大きさが均一であることを示しています。
- 栄養素の不足や血液疾患を示唆する所見はありません。

Platelets (血小板数)

正常

151 K/mcL

参照: 150–440 K/mcL

血小板は血管が傷ついたときに集まって穴をふさぐ「修理班」のようなもので、出血を止める役割を担っています。

- 血小板数は基準範囲の下限付近ではありますが、範囲内に収まっています。
- 止血機能は正常に維持されていると考えられます。

Sodium Level (ナトリウム)

正常

140 mEq/L

参照: 136–145 mEq/L

ナトリウムは体内の水分バランスを調整する「水門の管理人」のようなもので、細胞の内外の水分量を適切に保つ役割があります。

- ナトリウム値は基準範囲内にあり、体内の水分バランスが適切に保たれていることを示しています。

Potassium Level (カリウム)

正常

4.5 mmol/L

参照: 3.5–5.1 mmol/L

カリウムは筋肉や心臓を動かすための「電池」のようなもので、神経や筋肉の正常な働きに欠かせないミネラルです。

- カリウム値は基準範囲内にあり、心臓や筋肉の機能を支えるミネラルバランスが良好であることを示しています。

Chloride Level (クロール)

正常

105 mEq/L

参照: 98–107 mEq/L

クロールはナトリウムと一緒に働いて体内の水分と酸・アルカリのバランスを保つ「パートナー」のような電解質です。

- クロール値は基準範囲内にあり、体内の電解質バランスが正常に維持されていることを示しています。

AST (GOT)

正常

24 U/L

参照: 15–37 U/L

ASTは主に肝臓や心臓、筋肉に含まれる酵素で、これらの臓器の状態を確認する「健康チェッカー」のようなものです。

- AST値は基準範囲内にあり、肝臓や心臓、筋肉の細胞に大きなダメージがないことを示しています。

ALT (GPT)

正常

13 U/L

参照: 12–78 U/L

ALTは主に肝臓に多く含まれる酵素で、肝臓の健康状態を最も正確に映す「肝臓専用の健康メーター」のようなものです。

- ALT値は基準範囲内にあり、肝臓の細胞が健康な状態であることを示しています。

BUN (尿素窒素)

正常

18 mg/dL

参照: 7–18 mg/dL

BUNはタンパク質が分解された後にできる老廃物の量を測る指標で、腎臓の「ゴミ処理能力」を確認するものです。

- BUN値は基準範囲の上限ではありますが、範囲内に収まっています。
- 腎臓の老廃物処理機能は正常に働いていると考えられます。



Glucose Level (血糖値)

正常

94 mg/dL

参照: 74–106 mg/dL

血糖値は血液中のブドウ糖（エネルギー源）の量を測る指標で、体の「燃料ゲージ」のようなものです。

- 血糖値は基準範囲内にあり、血液中のエネルギー源であるブドウ糖の量が適切に管理されていることを示しています。

BUN/Creat Ratio (BUN/クレアチニン比)

正常

12.0

参照: 10–20

BUN/クレアチニン比は、腎臓の問題が腎臓自体にあるのか、それとも脱水など他の要因によるものかを見分ける「判別ツール」のようなものです。

- BUN/クレアチニン比は正常範囲内にあり、クレアチニン上昇の原因が脱水や消化管出血などではなく、腎臓自体の機能に関連している可能性を示唆しています。

Calcium Level (カルシウム)

正常

9.4 mg/dL

参照: 8.3–10.6 mg/dL

カルシウムは骨や歯を作る「建築材料」であると同時に、心臓や筋肉、神経の働きを支える重要なミネラルです。

- カルシウム値は基準範囲内にあり、骨の健康や筋肉・神経の機能を支えるミネラルバランスが良好です。
- アルブミン値 (4.4 g/dL) も正常であり、補正カルシウム値 (9 mg/dL) も正常範囲内であることから、カルシウムの評価は信頼性が高いと考えられます。
- カルシウムを多く含む食品（乳製品、小魚、豆腐など）を日常的に摂取することで、この良好な状態を維持できます。

Protein Total (総タンパク)

正常

7.9 g/dL

参照: 6.4–8.2 g/dL

総タンパクは血液中のすべてのタンパク質の合計量を示す指標で、体の「建設資材の在庫量」を確認するようなものです。

- 総タンパク値は基準範囲内にあり、体内のタンパク質が十分に保たれていることを示しています。
- 栄養状態や肝臓のタンパク質合成機能は良好です。

Albumin Level (アルブミン)

正常

4.4 g/dL

参照: 3.4–5.0 g/dL

アルブミンは血液中で最も多いタンパク質で、栄養素やホルモンを運ぶ「運搬船」のような役割を果たし、血管内の水分量を保つ働きもあります。

- アルブミン値は基準範囲内にあり、肝臓のタンパク質合成機能と栄養状態が良好であることを示しています。

Corrected Calcium (補正カルシウム)

正常

9 mg/dL

参照: 8.5–10.5 mg/dL

補正カルシウムはアルブミンの影響を取り除いて計算した、より正確なカルシウムの値です。体内の本当のカルシウム状態を映す「補正済みの測定値」です。

- 補正カルシウム値は基準範囲内にあり、アルブミンの影響を考慮した上でもカルシウムの状態が正常であることが確認されています。



Anion Gap (アニオンギャップ)

正常

10

参照: 8–12 mEq/L

アニオンギャップは血液中の陽イオンと陰イオンのバランスを計算した値で、体内の酸・アルカリバランスの「差額計算」のようなものです。

- アニオンギャップは基準範囲内にあり、体内の酸・アルカリバランスが正常に保たれていることを示しています。

Hemoglobin A1c (ヘモグロビンA1c)

正常

5.5 %

参照: 4.8–5.9 %

HbA1cは過去2～3ヶ月間の平均的な血糖値を反映する指標で、血糖管理の「成績表」のようなものです。

- HbA1cは基準範囲内にあり、過去2～3ヶ月間の血糖コントロールが良好であることを示しています。
- 糖尿病のリスクは現時点では低いと考えられます。
- バランスの良い食事と定期的な運動を継続することで、この良好な状態を維持できます。

Osmolality (浸透圧)

正常

281 mOsm/kg

参照: 275–295 mOsm/kg

浸透圧は血液中に溶けている物質の濃度を総合的に測る指標で、体内の水分と溶質の「濃さのバランス」を示しています。

- 浸透圧は基準範囲内にあり、体内の水分バランスが適切に保たれていることを示しています。

Triglycerides (中性脂肪)

正常

113 mg/dL

参照: 30–150 mg/dL

中性脂肪は食事から摂取したエネルギーを蓄える「エネルギー貯蔵タンク」のようなもので、過剰になると血管に負担をかけます。

- 中性脂肪値は基準範囲内にあり、エネルギーの蓄積と消費のバランスが良好であることを示しています。
- 定期的な運動習慣がこの良好な結果に寄与していると考えられます。

Cholesterol Total (総コレステロール)

正常

175 mg/dL

参照: 0–200 mg/dL

総コレステロールは血液中のすべてのコレステロールの合計量で、細胞膜やホルモンの材料となる「建設資材の総量」を示しています。

- 総コレステロール値は基準範囲内にあり、血液中の脂質バランスが良好であることを示しています。

HDL (HDLコレステロール)

正常

48 mg/dL

参照: 40–60 mg/dL

HDLコレステロールは血管壁に溜まった余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す「清掃車」のような役割を持つコレステロールです。

- HDLコレステロール値は基準範囲内にあります。
- なお、最近の研究では、HDLコレステロールが高いことが必ずしも心血管疾患のリスク低下を保証するわけではないことが示されています。
- 定期的な運動を継続し、バランスの良い食事を心がけることが大切です。



Chol/HDL Ratio (総コレステロール/HDL比)

正常

4

参照: <5

総コレステロール/HDL比は、血液中の脂質全体と回収役のHDLのバランスを示す指標で、心血管の健康度を測る「バランスメーター」です。

- 総コレステロール/HDL比は基準範囲内にあり、脂質のバランスが良好であることを示しています。

LDL (LDLコレステロール)

正常

104 mg/dL

参照: <116 mg/dL (低心血管リスク)

LDLコレステロールは肝臓から全身にコレステロールを運ぶ「配送トラック」ですが、過剰になると血管壁に蓄積して動脈硬化の原因となります。

- LDLコレステロール値は104 mg/dL (約2.69 mmol/L) であり、心血管リスク評価に基づく目標値の範囲内にあります。
- なお、検査報告書に記載されていた基準範囲 (120–246 U/L) と単位 (U/L) は、LDLコレステロールの標準的な基準値および単位 (mg/dL) とは異なるため、科学的に認められた基準値を適用しています。
- 喫煙習慣と家族歴の高血圧はリスク修飾因子ですが、現時点では低リスクカテゴリーに該当します。
- 定期的な運動を継続し、バランスの良い食事を心がけることで、この良好な状態を維持できます。

LDL/HDL Ratio (LDL/HDL比)

正常

2

参照: <3.5

LDL/HDL比は、血管に蓄積しやすいコレステロールと回収役のコレステロールのバランスを示す「リスクバランス指標」です。

- LDL/HDL比は基準範囲内にあり、血管に蓄積するコレステロールと回収するコレステロールのバランスが良好であることを示しています。

TSH (甲状腺刺激ホルモン)

正常

2.739 uIU/mL

参照: 0.358–3.740 uIU/mL

TSHは脳の下垂体から分泌されるホルモンで、甲状腺に「もっとホルモンを作って」と指示を出す「司令官」のような役割を果たしています。

- TSH値は基準範囲内にあり、甲状腺の機能が正常に保たれていることを示しています。
- 代謝やエネルギー産生に関わる甲状腺ホルモンのバランスは良好です。

PSA Total Screening (前立腺特異抗原)

正常

0.90 ng/dL

参照: 0.00–4.00 ng/dL

PSAは前立腺から分泌されるタンパク質で、前立腺の健康状態を確認する「前立腺の健康指標」です。

- PSA値は基準範囲内の低い値にあり、前立腺に関する異常を示唆する所見はありません。
- 61歳男性として良好な結果です。





ウェルネスアドバイス



医療専門家への相談

- 今回の検査結果では、クレアチニンの上昇とeGFRの低下（腎機能の低下を示唆）、およびアルカリホスファターゼの顕著な上昇が確認されており、速やかに医療専門家に相談することが重要です。
- 特に腎機能については、尿中アルブミン検査などの追加検査が必要となる可能性があり、ALPの上昇についても原因を特定するための精密検査（ALP分画、ビタミンD値、GGTなど）が検討されます。
- また、白血球数の軽度低下、ビリルビンの上昇、グロブリンの軽度上昇についても、次の検査での再確認を含めて相談されることをお勧めします。
- 本レポートは検査結果の理解を助けるための情報提供・教育目的のツールであり、医学的助言に代わるものではありません。
- 健康に関する判断や治療の開始にあたっては、医師への相談が不可欠です。



体重管理

- 61歳男性で、身長183 cm、体重77 kgから算出されるBMIは約23.0であり、標準体重の範囲内（18.5～24.9）に収まっています。
- 現在の体重は健康的な範囲にあり、定期的な運動習慣（週150分以上）がこの良好な体重維持に貢献していると考えられます。
- 腎機能の低下が示唆されていることから、過度な体重増加は腎臓への負担を増やす可能性があるため、現在の体重を維持することが重要です。
- バランスの良い食事と運動を継続し、体重の急激な変動を避けることが望ましいです。
- この情報は教育目的のみで提供されており、体重に関する判断については医療専門家への相談が不可欠です。



食事と栄養

- 現在、特定の食事制限は報告されておらず、花粉アレルギーがあります。
- 腎機能の低下が示唆されていることから、塩分摂取を1日6g未満に抑えることが腎臓の保護に重要です。
- 例えば、味噌汁を1日2杯から1杯に減らす、漬物の量を半分にする、醤油の代わりにだしや酢を活用するなどの工夫が有効です。
- ALPの上昇に関連して、カルシウムやビタミンDを含む食品を意識的に摂取することが望ましく、週に3回以上の魚料理（鮭、サバ、イワシなど）や毎日の乳製品（ヨーグルト200g程度）の摂取が有益です。
- ビリルビンの軽度上昇に関しては、飲酒を控えめにし、週に2日以上の休肝日を設けることが推奨されます。
- 白血球数の維持のために、緑黄色野菜や果物を1日350g以上摂取し、免疫機能を支えるビタミンCやビタミンAを十分に確保することが大切です。
- 喫煙は体内のビタミンCを消耗させるため、禁煙と合わせてビタミンC豊富な食品（柑橘類、ピーマン、ブロッコリーなど）を積極的に取り入れることが有益です。
- 揚げ物をグリルや蒸し料理に置き換えることで、脂質バランスの維持にも役立ちます。
- この情報は教育目的のみで提供されており、個別の食事計画の作成には栄養の専門家の助言が必要です。



運動と身体活動

- 61歳男性、BMI 23.0で、現在週150分以上の運動を実践されていることは非常に良い習慣です。
- この運動習慣が良好な脂質バランスや血糖コントロールの維持に貢献していると考えられます。
- 腎機能の低下が示唆されていることから、過度に激しい運動は避け、中等度の有酸素運動（ウォーキング、サイクリング、水泳など）を中心に週150～300分を目標に継続することが推奨されます。
- 骨の健康維持のために、週2～3回の軽い筋力トレーニング（自重スクワット10回×3セット、腕立て伏せなど）を取り入れることも有益です。
- 運動前後には十分な水分補給を心がけ、体調に合わせて無理のない範囲で行うことが大切です。
- この情報は教育目的のみで提供されており、個別の運動プログラムの作成は、資格を持つ専門家と相談の上で行うことが理想的です。





ストレス管理とリラクゼーション

- 61歳男性として、日常的なストレス管理は全身の健康維持に重要な役割を果たします。
- ストレスは血圧の上昇や免疫機能の低下に影響を与える可能性があり、腎機能の保護の観点からも適切な管理が望ましいです。
- 即効性のあるリラクゼーション法として、4-7-8呼吸法（4秒吸って、7秒止めて、8秒かけて吐く）を1日2回、各5分間実践することが効果的です。
- 自然の中での散歩（週2〜3回、20〜30分程度）は、ストレス軽減と適度な運動を兼ねた良い方法です。
- 趣味や社会的なつながりを大切にし、友人や家族との交流を定期的に持つことも精神的な健康に寄与します。
- この情報は教育目的のみで共有されており、治療的な推奨を構成するものではなく、資格を持つ専門家の助言が必要です。



睡眠と回復

- 61歳の成人に推奨される睡眠時間は、一般的に7〜8時間です。
- 今回の検査では睡眠時間に関する情報が提供されていませんが、十分な睡眠は免疫機能の維持（白血球数の軽度低下が見られるため特に重要）や腎臓の回復に不可欠です。
- 就寝前の1時間はスマートフォンやパソコンの画面を避け、寝室を暗く涼しい環境（18〜20℃程度）に整えることが質の良い睡眠につながります。
- 就寝時間と起床時間を毎日一定にすることで、体内時計が整い、睡眠の質が向上します。
- カフェインを含む飲料は午後2時以降は控えることが推奨されます。
- この情報は教育・情報提供目的のみで共有されており、個別の医療的推奨を構成するものではありません。



水分補給

- 61歳男性、BMI 23.0で、腎機能の低下が示唆されていることから、適切な水分補給は腎臓の負担を軽減するために特に重要です。
- 1日あたり1.5〜2.0リットルの水分摂取を目標とし、水やカフェインを含まないお茶を中心に、こまめに少量ずつ飲むことが効果的です。
- 朝起きたときにコップ1杯の水を飲む習慣をつけること、食事のたびにコップ1杯の水を飲むことで、1日を通じた水分補給が容易になります。
- 運動時には追加の水分補給（運動前後にコップ1杯ずつ）を心がけることが大切です。
- アルコールやカフェインを含む飲料は利尿作用があるため、これらを摂取した場合は同量の水を追加で飲むことが望ましいです。
- この情報は教育目的のみで提供されており、個別の医療的助言を構成するものではありません。



疾病予防

- 家族歴に高血圧があることから、心血管系の健康管理に特に注意を払うことが重要です。
- 高血圧は自覚症状がないまま進行することが多く、腎臓や心臓に負担をかける可能性があります。
- 今回の検査で腎機能の低下が示唆されていることから、定期的な血圧測定（家庭用血圧計で朝晩各1回）を習慣化することが推奨されます。
- また、定期的な血液検査（脂質、血糖、腎機能を含む）を年1回以上受けることで、早期の変化を捉えることができます。
- 塩分を控えた食事、適度な運動、禁煙、適正体重の維持が高血圧の予防に効果的です。
- この情報は情報提供・教育目的のみで提示されており、遺伝的要因の経過観察に関する判断は、資格を持つ医療専門家と相談の上で行うべきです。



禁煙の推奨

- 現在1日3本の喫煙習慣があることが報告されています。
- 少量であっても喫煙は血管にダメージを与え、腎機能の低下を加速させる可能性があります。
- 今回の検査で腎機能の低下が示唆されていることから、禁煙は腎臓の保護において特に重要な意味を持ちます。
- 禁煙後24時間で血圧と心拍数が改善し始め、数週間で肺機能が向上し、1年後には心血管疾患のリスクが大幅に低下することが知られています。
- 禁煙外来や禁煙補助薬（ニコチンパッチ、ニコチンガムなど）の利用が成功率を高めます。
- 喫煙しなくなったときの代替行動（深呼吸、水を飲む、短い散歩など）を事前に決めておくことも効果的です。
- この情報は教育目的のみで提供されており、個別の禁煙計画は医療専門家の支援のもとで作成されることが推奨されます。



飲酒管理

- 現在、時折の飲酒が報告されています。
- 腎機能の低下が示唆されていることから、アルコールの摂取量には注意が必要です。
- 一般的に、男性の場合は1日あたり純アルコール20g以下（ビール中瓶1本、日本酒1合、ワイン2杯程度）が適量とされています。
- ビリルビンの軽度上昇が見られることから、週に2日以上は休肝日を設けることが肝臓の負担軽減に有益です。
- 飲酒時には同量の水を交互に飲むことで、脱水を防ぎ、腎臓への負担を軽減できます。
- この情報は教育目的のみで提供されており、個別の医療的助言を構成するものではありません。



アレルギー管理

- 花粉アレルギーがあることが報告されています。
- 花粉シーズンには、外出時にマスクやサングラスを着用し、帰宅後は手洗い・うがい・洗顔を徹底することでアレルゲンへの曝露を減らすことができます。
- 室内では空気清浄機を使用し、窓を閉めて花粉の侵入を防ぐことが効果的です。
- 洗濯物は室内干しにすることで、花粉の付着を防げます。
- グロブリンの軽度上昇が花粉アレルギーによる慢性的な免疫刺激と関連している可能性があるため、アレルギー症状の適切な管理が全身の健康にも寄与します。
- 症状が強い場合や日常生活に支障がある場合は、早めに医療専門家に相談することが大切です。
- この情報は教育目的のみで提供されており、医療専門家が策定した治療計画に代わるものではありません。

心理的ウェルビーイング

- 61歳という年齢は、心身の健康を総合的に見直す良い機会です。
- 認知機能の維持のために、読書、パズル、新しい趣味の習得など、脳を刺激する活動を日常的に取り入れることが推奨されます。
- 社会的なつながりは精神的な健康に大きく寄与するため、友人や家族との定期的な交流、地域活動やボランティアへの参加が有益です。
- 定年退職や生活環境の変化に伴うストレスに対しては、自分のペースで新しい生活リズムを構築することが大切です。
- 感謝の気持ちを日記に書く習慣（1日3つ）は、ポジティブな思考を促進し、精神的な回復力を高めることが研究で示されています。
- この情報は情報提供・教育目的のみで提示されており、個別の医療的または心理的助言を構成するものではありません。





アクション	詳細	健康目標
高い 医療専門家への相談	● クレアチニンの上昇（1.5 mg/dL）、eGFRの低下（49 mL/min/1.73m²）、およびアルカリホスファターゼの顕著な上昇（166 U/L）が確認されているため、速やかに医療専門家に相談することが重要です。 ● 腎機能の追加評価（尿中アルブミン検査など）やALP上昇の原因特定（ALP分画、ビタミンD値、GGTなど）について相談し、必要に応じて医療専門家が専門医への紹介を検討します。	● 腎機能の正確な評価と適切な管理方針の決定により、腎機能の低下を遅らせることが期待できます。 ● ALPの上昇原因を特定することで、骨や肝胆道系の健康を守るための適切な対策を講じることができません。
高い 禁煙への取り組み	● 禁煙外来の受診を検討し、ニコチン代替療法（パッチやガム）などの禁煙補助手段について医療専門家に相談することが推奨されます。 ● 喫煙しなくなったときの代替行動（深呼吸、水を飲む、短い散歩）を事前にリストアップしておくことが効果的です。 ● 禁煙支援アプリ（例：禁煙ウォッチ）を活用して、禁煙の進捗を記録することもモチベーション維持に役立ちます。	● 禁煙により、腎機能の低下速度を遅らせ、血管の健康を改善し、心血管疾患のリスクを大幅に低減することが期待できます。 ● 白血球数やMPVの正常化にも寄与する可能性があります。
高い 血圧の定期測定	● 家庭用血圧計を用意し、毎朝起床後と就寝前の1日2回、安静にした状態で血圧を測定する習慣をつけることが推奨されます。 ● 測定値を記録ノートやスマートフォンアプリに記録し、次回の医療専門家への相談時に持参することが有益です。	● 家族歴に高血圧があり、腎機能の低下が示唆されていることから、血圧の早期管理は腎臓の保護と心血管疾患の予防に直結します。 ● 日常的な血圧モニタリングにより、異常の早期発見が可能になります。
中 減塩食の実践	● 1日の塩分摂取量を6g未満に抑えることを目標とし、味噌汁を薄味にする、漬物の量を減らす、醤油の代わりにだしや酢を活用するなどの工夫を日常的に取り入れることが推奨されます。 ● 食品の栄養成分表示でナトリウム量を確認する習慣をつけることも効果的です。	● 塩分摂取の制限は腎臓への負担を軽減し、血圧の管理にも寄与します。 ● 腎機能の低下を遅らせ、全身の健康維持に役立ちます。
中 運動の継続と骨の健康維持	● 現在の週150分以上の運動習慣を継続しつつ、骨の健康のために週2〜3回の軽い筋力トレーニング（自重スクワット、腕立て伏せなど各10回×3セット）を追加することが推奨されます。 ● 屋外での運動は適度な日光浴（15〜20分程度）にもなり、ビタミンDの合成を促進します。	● 定期的な運動と筋力トレーニングにより、骨密度の維持、筋力の保持、心血管系の健康維持が期待できます。 ● ALPの上昇が骨代謝に関連している場合、骨の健康を支える生活習慣として重要です。
中 飲酒量の管理と休肝日の設定	● 飲酒する際は純アルコール20g以下（ビール中瓶1本程度）に抑え、週に2日以上以上の休肝日を設けることが推奨されます。 ● 飲酒時には同量の水を交互に飲むことで、脱水を防ぎ、腎臓や肝臓への負担を軽減できます。	● 適切な飲酒管理により、ビリルビン値の改善や肝臓の負担軽減が期待できます。 ● 腎機能の保護にも寄与し、全体的な健康状態の維持に役立ちます。

低

花粉アレルギーの管理

- 花粉シーズンには外出時にマスクとサングラスを着用し、帰宅後は手洗い・うがい・洗顔を徹底することが推奨されます。
- 室内では空気清浄機を使用し、洗濯物は室内干しにすることで花粉への曝露を減らせます。
- 症状が強い場合は医療専門家に相談し、適切な対策を検討することが有益です。
- アレルギー症状の適切な管理により、慢性的な免疫刺激を軽減し、グロブリン値やA/G比の改善が期待できます。
- 日常生活の快適さの向上にもつながります。





次回の診察に向けて

医師への質問例

1

腎機能

クレアチニンが高く、eGFRが低下していますが、腎臓の状態をより詳しく調べるために、尿中アルブミン検査などの追加検査は必要でしょうか？また、腎機能を守るために日常生活で特に気をつけるべきことはありますか？

2

骨・肝胆道系

アルカリホスファターゼが基準値を大きく超えていますが、これが骨に由来するものか、胆道系に由来するものかを調べるために、どのような追加検査（ALP分画やビタミンD検査など）が必要でしょうか？

3

血圧管理

家族に高血圧の方がおり、腎機能の低下も見られますが、血圧の管理について定期的な検査や生活習慣の改善以外に、何か対策を始めるべきでしょうか？

4

ビリルビン

総ビリルビンが基準値を超えていますが、肝機能の他の数値は正常です。これはジルベール症候群のような体質的なものである可能性はありますか？追加の検査は必要でしょうか？

5

禁煙

現在1日3本の喫煙をしていますが、腎機能の低下が見られる中で、禁煙を始めるにあたって禁煙外来の受診や禁煙補助薬の使用を検討すべきでしょうか？



ツールの性質： Blood Interpretation のソリューションは、いかなる疾患の治療・診断・治癒のためのツールとして使用されることを目的としていません。担当医と相談する前に、ご自身の検査結果をより深く理解していただくためのものです。いかなる場合も医療上のアドバイスに代わるものではありません。健康に関する判断を行う前、または疾患の治療を行う前には、必ず担当医または資格を持つ医療専門家にご相談ください。



AIの制限事項： このレポートは医療専門家ではなくAIによって生成されるため、誤りが含まれる可能性があります。また、本レポートの妥当性は、提供された情報に直接左右されます。重要な背景情報が抜けていたり、検査結果に主要なマーカーが含まれていなかったりする場合、解説は部分的なデータに基づくものとなり、不完全であったり、あなた固有の状況に適さない内容となる可能性があります。

