

お知らせ

INFORMATION

No.2023-16
2023年6月
病体生理研究所

新規受託開始のご案内

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は当研究所をご利用いただきまして誠に有り難うございます。

この度、冠動脈性心疾患のリスクマーカーである下記検査項目におきまして、新たに受託を開始させて頂くことになりましたので、ご案内申し上げます。

sd LDL-コレステロール (small dense LDL-コレステロール) は、LDLの中でも小型で高比重の粒子です。血管壁に取り込まれやすく、酸化変性をきたしやすいなどの性質から、動脈硬化を引き起こす原因になることが明らかとなっており、sd LDL 分画に含まれるコレステロールの増加は冠動脈性心疾患のリスク因子となることが報告されています。

何卒、ご利用賜りますようお願い申し上げます。

敬具

記

【新規受託項目】

◆ sd LDL-コレステロール(健診) [16303] …検査実施施設 M

※項目情報裏面参照

《受託開始日》: 2023年7月3日（月）受付分より

【新規項目情報】

項目名称	sd LDL-コレステロール(健診) (small dense LDL-コレステロール)
コード	16303
検体材料	血清 0.5mL
保存安定性	冷蔵
検査方法	酵素法
単位	mg/dL
判定基準 注)	25 未満 mg/dL 「異常なし」 25~34.9 mg/dL 「軽度異常」 35~44.9 mg/dL 「要再検査・生活改善」 45 以上 mg/dL 「要精密検査・治療」
所要日数	3~5 日
実施料(区分)	未収載
備考	注) 「sd LDL-Cholesterol 値の健診・人間ドックにおける判定基準(2022年4月改定版)」に準拠

【基準値(判定基準)とコメント】

	sd LDL-C 値	判定	コメント
基準値 (判定基準)	25 未満 mg / dL	異常なし	sd LDL-C 値は異常ありません。 今後も正しい食習慣・運動習慣を継続してください。
	25~34.9 mg / dL	軽度異常	sd LDL-C 値が少し高めです。 生活習慣の改善による数値の低下を目指して下さい。
	35~44.9 mg / dL	要再検査 ・生活改善	sd LDL-C 値が高いです。 生活習慣改善とともに、他の脂質検査や基礎疾患の有無を含め総合的に判断が必要です。 循環器専門医への受診をお勧めします。
	45 以上 mg / dL	要精密検査 ・治療	sd LDL-C 値がかなり高いです。 動脈硬化性疾患の検査を含め、循環器専門医の受診を強くお勧めします。

【「small dense LDL-コレステロール」報告書】

検査結果は『small dense LDL-コレステロール検査報告書』でご報告させていただきます。

当該検査報告書では、small dense LDL-コレステロールを測定値と「人間ドック学会／「Small Dense LDL-Cholesterol 値の健診・人間ドックにおける判定基準（2022年4月改訂版）」に基づき「異常なし」「軽度異常」「要再検査・生活改善」「要精密 検査・治療」の4段階に分けて判定し、併せてそのコメントをご報告いたします。また、それぞれの判定区分に基づき血管内の状態をわかりやすく図化（イメージ）してご報告いたします。

なお、裏面には健診受診者の方へ生活習慣を改善し超悪玉コレステロールを減らすための方法として、「禁煙の必要性」「中性脂肪を減らす必要性」「運動療法のポイント」「食事療法のポイント」について解説しています。

表面

small dense LDL-コレステロール検査

検査名	性別	年齢	性別
性別	年齢	性別	年齢
年齢	性別	年齢	性別
年齢	性別	年齢	性別

検査項目	測定値
sd LDL-コレステロール	45 mg/dL (基準値: 35~45.0 mg/dL, 基準範囲: 45 mg/dL 以上, 基準範囲: 45 mg/dL)

コメント

sd LDL-C 判定結果 ***あなたの血管の状態***

2.0 (正常)	25.0	35.0	45.0~	100.0
異常なし	軽度異常	要再検査・生活改善	要精密検査・治療	

sd LDL-C値は高めあります。
今後も正しい食育便・運動習慣を継続してください。
(説明文)

sd LDL-C値が少し高めです。
生活習慣の改善による数値の低下を目指してください。
(説明文)

sd LDL-C値が高いです。
生活習慣改善とともに、他の臓器に変化や血管障害の危険を予防するため、運動や栄養バランスへの努力をお勧めします。
(説明文)

sd LDL-C値がかなり高いです。
生活習慣改善の検査を含め、専門的な診断を受けてください。
(説明文)

sd LDL-C (small dense LDLコレステロール) は超悪玉コレステロールと呼ばれています。
この物質は血管中に多くとどまり、小さくことから血管に入りやすい性質を持ちます。
更に、酸化によりブラーク(こぶ)形成すること、血管を狭め、動脈硬化の原因となります。

監修： 藍真澄先生
(東京医科歯科大学病院保険医療管理部)

株式会社JSIメイエンス インフォメーション
医療機関用: (03)5994-2111

裏面

生活習慣を改善し超悪玉コレステロールを減らしましょう

健康しよう

悪玉（超悪玉を含む）が酸化されると筋肉疲労を引き起こす悪影響があります。タバコは、悪玉を酸化させる最も大きな要因です。脂質を酸化されやすい性質をもつた悪玉は多くはタバコを吸うこと、その他の悪玉をさらに増やすことがあります。酸化して、酸化を防ぎましょう。

減らして中性脂肪を減らそう

超悪玉コレステロールを減らすためには、悪玉を増やす形の脂質である中性脂肪を減らす必要があります。中性脂肪を減らすことでも悪玉の大ささを消去することができます。

運動療法のポイント

毎日30分以上
歩数3千歩以上、できれば毎日
血管の中のブラークや中性脂肪が減えてくる
直後1~2時間がより効果的

有酸素運動がおすすめです。

ウォーキングをするときのポイント

悪玉は脚に
筋力をもいで
走るときは
足踏みを踏んで
手踏み足踏み
歩かせること
他の部位を運動の補助：サイクリング、水泳、ヨガ等など

食事療法のポイント

毎日3食、過剰正しく食する
朝食を抜くと朝食を取る（腹直筋は成長2~3時間経過までに消えてしまう。）
バランスよく栄養を取る

吸わずに注意しましょう

軽度化粧（ごさん、パン、菓子）
お酒類（ビール、しおりん）
牛乳ヨーグルト（牛乳）
朝ごはん（卵、パン、豆類）
中性脂肪を多く含む加工食品（味噌、醤油、味噌汁、味噌）
牛乳（牛乳、チーズ、チーズソース）
カツ丼、カットオーバーなど

糖尿病を多く含む加工食品（豆腐、ジャム、蜂蜜、砂糖）

積極的に取りましょう

軽度化粧（玉ねぎ、生姜、椎茸など）
牛乳、大根漬け（大根、納豆など）
朝食（生野菜を必ず手に取って下さい。
加熱した野菜も外せない）おひる（一日の収量で）
お酒類（おから、もやしなど）
朝から野菜不使用加工食品（エアフライ、ヨーグルト）（ヨーグルト）

治療中の梅毒がある方は主治医に相談してください
耳や眼や皮膚などの感染症を抱えている人は、運動をしてもよいかどうか、またはどの程度の運動をしてよいのかを、必ず担当医に相談してください。

監修： 平野勉先生
(海老名総合病院糖尿病センター長)

以上