

# お知らせ

INFORMATION

No.2023-29

2023年8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、下記検査項目を新たに受託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。

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】

◆ マイナイチンゲール [38228] …検査実施施設 (株) ウェルタス

※項目情報裏面参照

《受託開始日》：2023年9月25日（月）受付分より

## My Nightingale™ (マイ ナイチンゲール) とは

My Nightingale™ (マイ ナイチンゲール) は、プロトン核磁気共鳴 (NMR) 分光法を用いて 250 項目の血清中バイオマーカーを測定し、得られた測定値から Nightingale Health 社が開発した総合健康指標 (ナイチンゲールヘルススコア) および各種健康指標 (炎症スコア/コレステロールバランススコア/脂肪酸バランススコア/糖尿病耐性スコア/心臓年齢/心血管疾患リスク/2型糖尿病リスク) を算出し、総合的な健康状態を把握するための検査です。

### 【新規項目情報】

項目名称	マイナイチンゲール
コード	38228
検体材料	血清 1.0mL
検体採取方法	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 採血前、4 時間以上の絶食をお願いします。</li><li>2. 当所指定の 1 生化学(分離剤)セキューターに採血し、4~5 回転倒混和してください。</li><li>3. 採血後、室温条件下では 2 時間以内、冷蔵条件下では 3 時間以内に遠心分離(15~20℃で 1500G、10 分以上)してください。</li><li>4. 遠心後、室温保管(9~25℃)の場合 8 時間以内、冷所保管(0~15℃)の場合 48 時間以内に血清 1.0mL を分注してください。</li><li>5 分注後、直ちに凍結してご提出ください。 (健診機関等におかれましては、1~3 までの処理をお願いします)</li></ol>
注意事項	採取日、年齢、性別を必ずご記入ください。
保存(安定性)	絶凍(30 日)
検査方法	プロトン核磁気共鳴 (NMR) 分光法
所要日数	13~17 日
実施料(区分)	未収載
備考	本項目は株式会社ウェルタスへ委託し、Nightingale Health Japan 株式会社にて測定・解析することで総合的な健康状態を把握するための検査です。本検査は特定の病気の診断をするものではありません。受診して頂いた方のご不明点・ご質問窓口が以下にご用意されております。 株式会社ウェルタス カスタマーサポート(10:00~19:00) 0570-058-010 03-6636-7322

### 【留意事項】

- ・本検査結果は受診者の血液から測定したバイオマーカー (血液中に含まれる様々な成分) を分析することで、集団における統計的な傾向や、測定値が受診者と同様の人の結果を示すことを目的としており、受診者の健康状態や体質、病気を診断するものではありません。
- ・現在妊娠中の方、病気をお持ちの方、治療中・投薬中の方は正確な結果が得られない可能性があります。
- ・本検査のバイオマーカー測定結果は既存測定方法と同じ値にならない可能性があります。
- ・他項目と依頼が重複する場合は採血量にご注意下さい。
- ・強溶血検体や指定容器以外で採血された検体の受託はできません。

【バイオマーカー測定値より算出される各種健康指標及び総合健康指標の判定基準】

スコア名	評価内容	
①心臓年齢	18~∞ (歳) 良い (実年齢+1歳未満) 要改善 (実年齢+1歳以上)	実年齢に対する循環器系の状態を示しています。
②糖尿病耐性スコア	非常に良好 (90~100) 良好 (80~89) 改善の余地あり (60~79) 要改善 (50~59) 要注意 (40~49)	体の細胞へのエネルギーの取り込みと消費の状況を示しています。
③コレステロールバランススコア		体の中でのコレステロールの供給と回収の状況を表しています。
④脂肪酸バランススコア		血中の「良い脂肪酸」と「悪い脂肪酸」の比率を見ています。
⑤炎症スコア		身体で慢性的に起きている低レベルの炎症の状態を表しています。
ナイチンゲールヘルスコア		上記5つの健康指標から算出された総合健康指標です。
心血管疾患リスク	低/境界/平均/高	低リスク群の発症リスクを1.0としたときに、今後10年間の心血管疾患罹患リスクを評価
2型糖尿病リスク		低リスク群の発症リスクを1.0としたときに、今後10年間の2型糖尿病罹患リスクを評価

# 【「マイナイチンゲール」報告書（イメージ）】

検査結果は『マイナイチンゲールレポート』でご報告させていただきます。



## コレステロールバランススコア

コレステロールバランススコアは、身体の中でコレステロールの供給と回収のバランスがうまく取れているかを示しています。バランスが良いほどスコアは高くなります。コレステロールは健康を維持するために必要ですが、供給過剰になるとよくありません。肝臓で作られたコレステロールを休組織へ供給するのがLDL、体組織から肝臓へと回収するのがHDLです。

この検査では、LDLとHDLにそれぞれ含まれる輸送タンパク質（アポタンパク）であるApoBとApoA1の比率を測ることで、コレステロールバランスをチェックします。

### あなたの結果

あなたのコレステロールバランススコアは100点満点中82点です。「改善余地あり」より悪い場合は、コレステロールが供給過剰になっています。食事や運動によってバランスを整えていきましょう。



### コレステロールバランススコアを改善する方法

代表的な生活習慣の改善アドバイスの中から、このスコアの改善に効果的なものをお示しします。

- 食物繊維も多く摂る
- 1日野菜350gと果物200gを
- 水溶性の食物繊維を摂る
- 「悪い脂質」を摂る
- 肉質を脂質を摂る
- 不飽和脂肪酸を摂る
- 「白い炭水化物」を避ける
- 糖分の多い食品を控える
- 糖分・塩分を控える
- 週2〜3回以上の有酸素運動
- アクティブに過ごす
- 良質な睡眠をとる

このスコアに関連するバイオマーカーとあなたの値:

ApoB/ApoA1 比	0.66	LDLコレステロール	98 mg/dL
ApoB	0.8 g/L	中性脂肪	60 mg/dL
ApoA1	1.5 g/L	VLDLコレステロール	27 mg/dL
総コレステロール	201 mg/dL		
LDLコレステロール	119 mg/dL		

My Nightingale™（マイナイチンゲール）についてさらに詳しい内容はこちらから <https://mynightingale.walltus.jp> 本報告に関するご質問やご相談については、直接登録された医療機関にお問い合わせください。

### スコアの説明

独自に算出されたスコアの概要を説明します。

### 評価結果

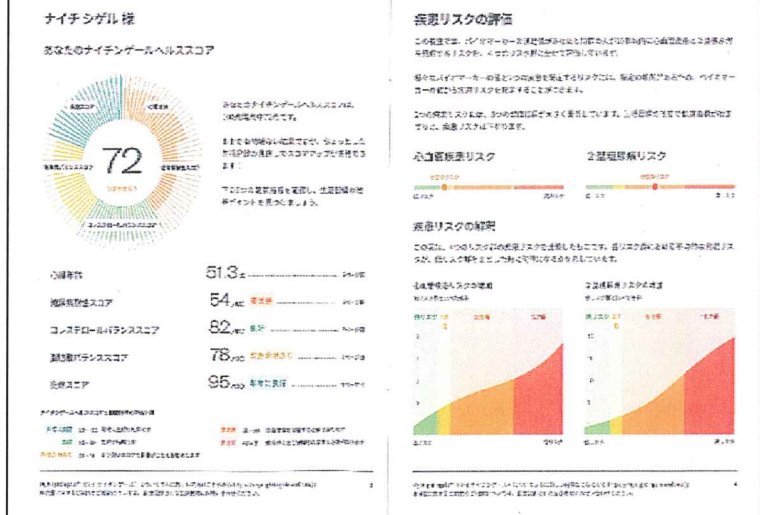
100点満点でスコア化し、視覚的に分かりやすく表示します。

### 改善方法の説明

各スコアを改善するために取り組むべき運動や食事に関するアドバイスを提示します。

### 関連するバイオマーカー

各スコア算出に使われているバイオマーカーと実際の測定値を表示



以上