**MY MEDICAL CHART**
検査結果表

〒130-0011
東京都墨田区石原
4−25−12
○○ビル4F
検査　太郎　様

| 性別 | 検査No |
|---|---|
| 男 | 9900000 |
| 生年月日 | 検査受付No |
| 1970/04/01 | 121063 |
| 検査報告日 | 履歴ID |
| 2022/05/31 | 279843 |

ファセリア臨床検査センター
〒179-0082
東京都練馬区
錦2丁目9−14

mierukara

## 糖尿病リスク検査

正常 ／ リスク分類 値(mg/dl) ／ 要注意

| 検査項目 | 基準値 | 今回の結果 | 判　定 | (−)40未満 | (±)40 ～ 74 | (1+)75 ～ 174 | (2+)175 ～ 374 | (3+)375 ～ 999 | (4+)1000以上 | 前回の結果 | 前々回の結果 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 尿糖リスク検査 | 40未満 (mg/dl) | 4 | (−) | | | | | | | ※ | ※ |

● 尿の中にブドウ糖があるかどうか検査します。健康な人は、ほとんど尿にブドウ糖が出ることはありません。
尿中に含まれるブドウ糖の割合によって、6段階に分かれます。

正常 ／ リスク分類 値(mg/dl) ／ 要注意

| 検査項目 | 基準値 | 今回の結果 | 判　定 | (−)10未満 | (±)10 ～ 24 | (1+)25 ～ 64 | (2+)65 ～ 199 | (3+)200 ～ 649 | (4+)650以上 | 前回の結果 | 前々回の結果 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 尿蛋白リスク検査 | 10未満 (mg/dl) | 6 | (−) | | | | | | | ※ | ※ |

● 糖尿病腎症は、尿中に蛋白が出現することから始まり、進行とともに尿蛋白の量が増えていきます。
尿蛋白は慢性腎炎や高血圧による腎硬化症などほかの疾患でも陽性となることがあります。

正常 ／ リスク分類 値(mg/g・CRE) ／ 要注意

| 検査項目 | 基準値 | 今回の結果 | 判　定 | (−)10.0以下 | (+)10.0を超える | 前回の結果 | 前々回の結果 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 尿アルブミンリスク検査 | 10.0以下 (mg/g・CRE) | 6 | (−) | | | ※ | ※ |

● 尿中の微量なアルブミン量を検査することで、糖尿病性腎症を早期に発見することが可能になります。
定期的に微量アルブミン尿を測定することにより早期に腎症と判断することができます。

● 検査項目説明

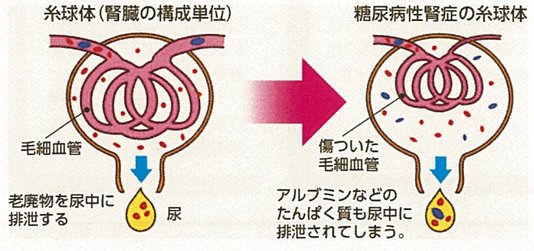
| |
|---|
| **判定に一つでも(+)がある場合** |
| 検査結果が要注意レベルです。 |
| **判定に一つでも(±)がある場合** |
| 検査結果が弱い要注意レベルです。 |
| **いずれの判定も(−)の場合** |
| 検査結果は正常レベルです。 |
| **検体不良の場合** |
| 採取がうまくできておりませんでした。再度検査する事をお勧めいたします。 |

### 腎症を早く見つけるには？
尿アルブミンリスク検査

**定期的に微量アルブミン尿を測定することにより早期に腎症と診断することができます。**

腎臓には糸球体という毛細血管の集まった組織が無数にあり、血液をろ過して、老廃物を尿へと排泄します。糖尿病性腎症になると、糸球体の機能が低下して、老廃物だけでなく、必要なたんぱく質も排泄されてしまいます。糖尿病性腎症が進行すると、糸球体が傷ついて減少し、老廃物が出にくくなります。

■ アルブミン尿




### 糖尿病の合併症

糖尿病を放置すると…
健康な生活を奪う
合併症を引き起こします。

■ 腎症

**人工透析を導入する最大の原因に。**

糖尿病性腎症が原因で人工透析を導入する人
年間 約14,000人



■ 網膜症

**成人が失明する最大の原因に。**

糖尿病性網膜症が原因で障害者手帳を申請する人
年間 約4,000人以上



■ 神経障害

**からだ全体に障害が現れます。**

たちくらみ・下痢・便秘・排尿困難・四肢のしびれ・痛み…など



■ 脳卒中・心筋梗塞など

**危険が3倍以上に高まります。**

メタボリック・シンドロームのように高血圧・肥満・高脂血症が合併すると、危険はいっそう高まります。



■ 足の動脈硬化

**小さなケガから壊疽につながることも。**

血流が悪くなり、ケガが治らないまま壊疽・切断を強いられるケースもあります。



### 糖尿病治療の基本

■ 食事療法

あなたにとっての適正な
1日の摂取エネルギー量(kcal/日)
標準体重(kg)×生活活動量(kcal/kg)
※標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22



■ 運動療法

歩行運動なら
1回15～30分、
1日2回で少なくとも
週3回以上を目標に！



■ 薬物療法

糖尿病治療の基本は、食事療法と運動療法です。
それでも良好な血糖のコントロールが得られない場合に薬物療法を行います。
薬物療法を受けていても、
食事・運動療法は大切です。



### 生活習慣病予備軍は10人に4人。家庭で正しい生活習慣を。

「生活習慣病」と呼ばれる高血圧症、糖尿病、高脂血症などが、大人だけでなく子どもにも増加しています。このため厚生労働省は「小児生活習慣病」として、子どもの頃からのライフスタイルの改善に力を入れています。

小児生活習慣病には、糖尿病や消化性潰瘍のように小児期にすでに発症しているもの、動脈硬化がすでに進行しつつあるもの、肥満や高脂血症、高血圧などの生活習慣病の予備軍がみられるものの三つのタイプがあります。

このうち予備軍は小学校から高校生の10人に4人の割合でみられるとの報告もあります。原因は、動物性脂肪の取りすぎや不規則な食事、運動不足、家庭や学校でのストレスなどが考えられています。子どもを生活習慣病にさせないためには、まず家庭で食事、運動、睡眠などの正しい習慣を身につけさせることが大切です。

**「隠れ糖尿病」早期発見のためにも、定期的な検査をお勧めします。**

# mierukaraが
# 大切な人たちへ健康と安心を届けます。

Dr.&Postはmierukaraにブランド名とブランドロゴを変更いたしました。
これからもどうぞ、引き続きよろしくお願いいたします。

## 自宅で定期的に健康管理の〝習慣〟を

### いつでも「健康」でいたい　自分のカラダ。　だ・か・ら　定期検査がとっても大切なんです。

病院は、身体に異常がないと行きにくいものです。しかし、病気によっては、自覚症状があってからでは間に合わないものや、自然治癒が難しい病気もあります。
さらにがんなどの場合、症状が出てから病院の外来で病気が発見される人より、検査によって病気が発見された人の方が治る割合や生存率が高く、その比率は倍近くにもなります。この事からも定期的な検査による早期発見が重要といえます。
何もなくても「定期的に検査する」。これが毎日を安心に過ごす秘訣です。

## ファセリア臨床検査センター

『mierukaraの』の検査は、ファセリア臨床検査センターで行っております。当機関は郵送検診のパイオニアであり、郵送健診のナンバーワンを目指して日夜精度管理に取り組んでいます。40年以上の歴史と高い実績を持つファセリア臨床検査センターですので、安心して検査を受けていただけます。
精度の高い検査で「異常なし」を確かめることは元気の源となります。この安心感を定期的に重ねることは非常に大切です。
もし「異常あり」となった場合、病気の早期発見に繋がりますし、自分の健康を確認するためにもとても有意義な検査です。
是非、気軽な郵送検診『mierukara』をおすすめします。





## 検査後のきめ細やかなフォローアップ

**mierukara** では、
検査結果をお調べするだけに留まらず、
受検後もきめ細かいアフターサービスをご用意しています。

身体の悩みをご相談ください
## コンシェルジュサービス

検査を受けられたすべての方にご利用いただけるサービスといたしまして、「コンシェルジュサービス」という電話相談をご用意しております。このサービスでは、検査結果が「(+)陽性」の方はもちろん「(−)陰性」の方も日頃気になっている身体の事や健康不安について看護師・保健師等の資格をもつコンシェルジュに、お電話で気軽にご相談いただけます。
陽性・疑陽性の結果が出たお客さまにはお住まいの地域の病院もご案内いたします。
小さな不安でも一人で悩まずに、まずはコンシェルジュにご相談ください。

検査後のお客さま（通話無料）
→ 電話による健康相談 →

| コンシェルジュサービス | |
|---|---|
| 全て | 健康相談 |
| (+)陽性 | 病院案内 |

→ 連携 → 看護師 保健師等

## mierukara から受けとる安心　3つの『やってよかった』

検査結果がどんな場合でも、受検は健康へのプラスに繋がります。

**1** 陰性の場合
安心感
「やってよかった」

**2** 疑陽性の場合
通院のきっかけを得られる
「やってよかった」

**3** 陽性の場合
早期発見により早期の治療が可能
「やってよかった」

## 『やってよかった』この安心をあの人にも…

● こんな人におススメです
- 仕事で忙しいご主人に
- 子育てでなかなか外出時間がとれない奥様に
- 退職されたご両親に
- 趣向をこらしてお友達のプレゼントに

● 記念日の贈り物にもどうぞ！
- 母の日
- 父の日
- 結婚記念日
- 誕生日

## 充実の検査ラインナップ

**mierukara** の豊富な検査メニューから、一部商品をご紹介!
年齢別や性別などのテーマごとに合わせたセット商品も数多くご用意しています。
詳しくは下記コールセンターまでお問い合わせください。

### がん
胃がん
大腸がん
肺がん など

早期発見・早期治療をすることで、がんは治る時代です。日本人に特に多い「胃がん」や、年々増加している「大腸がん」など、各種がん検査をご用意しています。

### メタボリック症候群
内臓脂肪 など

何かと話題の生活習慣病。「メタボ」のリスクが高まると、重病を引き起こす要因となります。簡単な血液採取で、健康状態を把握することができます。

### 感染症
ピロリ菌
ヒトパピローマウイルス
B型肝炎 など

ウイルスに感染すると、やがてがんに進行する恐ろしい病気です。早期発見のために検査をおすすめします。

### 性感染症
カンジダ
クラミジア など

性感染症は、性交渉以外からも感染します。「何かおかしい」と思ったら、迷わず検査を。病院に行かずにチェックでき、結果もメールで受け取れる **mierukara** は、早期発見に最適です。