

結果日 2023/08/28

検査ID HAJX0000577

親展

検査結果在中

〒-

検査 さん 様

血糖スパイク検査

スパイクチェック

測定結果

【検査機関】

株式会社ヘルスケアシステムズ

〒466-0058

愛知県名古屋市昭和区白金一丁目14番18号

あなたの検査結果は・・・

血糖スパイクが生じている可能性は **やや高いです**

ミオイノシトール測定値 **25.0** mg/gCr



Bランク

ミオイノシトール値は
やや高いです

血糖スパイクが生じている可能性はやや高いです。
栄養バランスや食べすぎに気を付けることはもちろん、
食べる順番や時間帯などの”食べ方”にも注意しましょう。
不安がある場合は医療機関を受診してください。

あなた

A ランク	B ランク	C ランク

ミオイノシトール値が
低い

ミオイノシトール値が
高い

ランク別ミオイノシトール値の範囲

Aランク 25mg/gCr未満

Bランク 25mg/gCr～32mg/gCr未満

Cランク 32mg/gCr以上

生活習慣改善のヒントは裏へ▶▶▶▶

体重・BMI

現在の体重

60.0 kg

理想 59.9 kg

現在のBMI

22.0

理想 18.5～22

生活習慣アドバイス

適正体重を守る

BMIは22が標準体重で最も病気になりにくい状態です。25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされています。理想の体重、BMIは目安です。ご自身の基礎代謝量や活動量に見合ったカロリー摂取を心がけ、65歳以上の方は医師と相談の上、食事内容を見直しましょう。

生活習慣病リスク2倍以上

18.5未満
やせ

18.5以上
25未満
標準

25以上
肥満

血糖スパイクを防ぐポイント

- ・ 1日3食規則正しく、朝食の欠食は厳禁
- ・ 一品料理(丼ものや麺類など)よりも定食メニューを
- ・ キノコや海藻などの食物繊維が豊富な副菜を毎食食べる
- ・ 甘い飲み物は控え、炭水化物は適量を
- ・ 野菜⇒たんぱく質⇒炭水化物の順で食べる
- ・ 最低20分かけて食べる
- ・ 夕食は21時までにすませる[1]
- ・ 1日30分以上の有酸素運動[2]
- ・ 睡眠は7～8時間[3]



次の項目が当てはまる方は要注意

- 以下の疾病にかかったことがある、または家族がかかったことがある(現在診断されている疾病のほか現在は完治しているものも含む)[4]

《糖尿病 高血圧 高脂血症 心臓病》

- 健康診断で血圧が高めといわれたことがある
- 妊娠中に血糖値が高いといわれたことがある
- 食後、強烈な眠気(または倦怠感)がある[5]



[1] どうしても夕食が遅くなる場合は“分食”がオススメ。夕方におにぎりやサンドイッチなどで炭水化物メインの軽食をとり、帰宅後は野菜やたんぱく質を中心に、スープなどの消化の良いものを食べます。

[2] Jaakko Tuomilehto, et al. (2001) N Engl J Med. 344:1343-1350

[3] Daniel J. Gottlieb, et al. (2005) Arch Intern Med. 165(8):863-867

[4] 血縁者に糖尿病の人がいる場合、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きがよくない体質を受け継いでいる可能性があります。そのため、一般の方より糖尿病になるリスクが高まります。とはいえ、必ず発症するわけではなく生活習慣に気を付けることで予防することは可能です。

[5] 耐え難いほどの眠気は血糖スパイクが起きている可能性があります。

スパイクチェックは、尿中のミオイノシトール量を測定することで、普段の血糖値が正常でも、食後の血糖値が上昇する“血糖スパイク”の状態を調べます。

通常、血糖値を一定に保とうとする力が働くため、食事をとっても血糖値の変動はゆるやかです。しかし、食べすぎや飲みすぎ、運動不足などが重なり、この力が衰えると、食事前後で血糖値の起伏が激しくなります。放置すると糖尿病に進展するリスクが高まりますが、空腹時に行われる通常健康診断ではなかなか発見できません。

結果を通じて食生活や運動習慣を見直し、血糖値の波を穏やかにする生活習慣を目指しましょう。

※この検査は病気の診断をするものではありません。不安がある場合は医療機関を受診してください。