

からだの しくみを知ろう

健診で血液検査 を受ける場合の 注意点は



臨床検査技師
甲斐 美矢子

組合員健診はもう受けられましたか。前回の身体のしくみにも書きましたが、血液検査の結果は、食事、運動、採血時間、体位など、多数の因子によって影響されます。

健診をうける場合、早朝、空腹、安静の状態ですべての検査を受けることが理想的とされています。

では、空腹時とは食後何時間経てばいいのでしょうか。食事をし、食物が消化され、腸から栄養分が吸収されると、一時的に血糖や中性脂肪の数値が上がります。血糖値は食後3時間あれば、空腹時と同じ状態に戻りますが、中性脂肪は10時間以上かかります。

健診をうける場合の空腹時とは、最後の食事から10～14時間ほどたった状態といえます。

朝9時に健診をうける場合は、前日の夜9時以降は水やお茶以外の飲食物をとらないようにするといいですね。