

「small dense LDL-コレステロール(健診)」 受託開始のお知らせ

拝啓 時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のお引き立てをいただき、厚くお礼申し上げます。

さてこのたび、冠動脈性心疾患のリスクマーカーである下記項目の検査受託を開始することとなりましたのでご案内いたします。

small dense LDL(sd LDL)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。

宜しくご利用いただきますよう、お願い申し上げます。

敬具

記

新規受託項目

●[20141] small dense LDL-コレステロール(健診)

項目コード	20141
検査項目名	small dense LDL-コレステロール(健診)
検体量/保存方法	血清 0.5mL [容器番号:01番] / 冷蔵
検査方法	酵素法
基準値 (判定基準)*	25 mg/dL 未満 「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 mg/dL 以上 「要精密検査・治療」
所要日数	2~3日
報告下限	4.0 mg/dL 未満
報告上限	100.1 mg/dL 以上
報告桁数	小数1位、有効4桁
検査実施料	未収載
備考	* :「sd LDL-Cholesterol値の健診・人間ドックにおける判定基準(2022年4月改訂版)」に準拠

受託開始日

●2022年10月1日(土)



「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

検体情報

受診者名	様	性別	
年齢		性別	
科名	科	検査日	年 月 日
担当医	氏名	受付日	年 月 日
検査科目	検査項目	報告日	年 月 日

検査項目	測定値	基準値 (判定基準)
sd LDL-コレステロール	mg/dL	25 mg/dL 未満 [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 mg/dL 以上 [要精密検査・治療]

コメント

sd LDL-C 判定結果 *** あなたの血管の状態 ***

(正常) 3.0
25.0
35.0
45.0
100.0 (要治療)

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。

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ください。(裏面参照)

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。

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。

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。この物質は血液中に長くどまり、小さいことから血管壁に入りやすい性質を持ちます。更に、酸化によりプラーク(こぶ)形成することで、血管を狭め、動脈硬化の原因となります。

監修: 藍 真澄 (東京医科歯科大学病院 循環器内科)

検査実施施設: 株式会社LSIメディエンス (〒108-8501 東京都港区赤坂) | 検査責任者: インフォメーション 医療機関用: (03) 5994-2111

監修: 藍 真澄 先生
(東京医科歯科大学病院 保険医療管理部)

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

禁煙しよう

悪玉(超悪玉を含む)が酸化されると冠動脈疾患を引き起こす毒性物質になります。タバコは、悪玉を酸化させる最も大きな原因です。超悪玉はより酸化されやすい性質を持つため、超悪玉を多く持つ人がタバコを吸うと、その毒性物質をさらに増やすこととなります。禁煙して、酸化を防ぎましょう。



減量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、超悪玉を増やす影の悪役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悪玉の大きさを適期に戻すことができます。

運動療法のポイント

- 1日30分以上
- 週3回以上、できれば毎日
- 血中のブドウ糖や中性脂肪が増えてくる食後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

歩速は前に



肩は全身バランスよく受けて

肩の力を抜いて



背骨を伸ばして

歩幅は広めに



かかとから着地

その他の有酸素運動の例: サイクリング、水泳、ラジオ体操など

食事療法のポイント

- 1日3食、規則正しく取る
- 朝食や夜食は控える(夕食は就寝2~3時間前までに済ませましょう。)
- バランスよく栄養を取る

取りすぎに注意しましょう

- 炭水化物(ごはん、パン、麺類)
- 食塩(食卓塩、しょうゆ)
- アルコール(酒類)
- コレステロールと飽和脂肪酸を多く含む食品(肉の脂身、内臓、乳、乳製品、卵黄、魚卵)
- トランス脂肪酸を多く含むお菓子や加工食品(マーガリン、ポテトチップス、カップ麺、ショートケーキなど)
- 砂糖を多く含む飲み物(缶コーヒー、ジュース、清涼飲料)

積極的に取りましょう

- 玄米、胚芽米、雑穀類など
- 大豆、大豆製品(豆腐、納豆など)
- 野菜(生野菜なら両手に山盛りがいい、加熱した野菜なら片手にいっぱい一日の目安です。)
- 魚類(わかめ、もずくなど)
- ω-3系多価不飽和脂肪酸(EPA、DHA)(青魚)

治療中の病気がある方は主治医に相談してください。狭心症や心臓病などの冠動脈疾患を持っている人は、運動をしてもよいかどうか、またどの程度の運動ならよいかも、必ず担当医に相談してください。

監修: 平野 勉 (海老名総合病院 糖尿病センター長)

監修: 平野 勉 先生
(海老名総合病院 糖尿病センター長)

基準値(判定基準)とコメント

	sdLDL-C値	判定	コメント
基準値 (判定基準)	25mg/dL未満	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。
	25~34.9mg/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ください。
	35~44.9mg/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。
	45mg/dL以上	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。