

人間ドック結果報告書

受診日 平成 27年 01月 01日

見本

見本 様

受付番号 0

コース 脳ドック (レギュラー)

生年月日 昭和 50年 01月 01日

年 齢 満 40歳

性 別 男性



医療法人 新産健会

ことに・メディカル・サポート・クリニック

〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目

ザ・タワープレイス 1F

TEL:011-631-3101 FAX:011-631-3123

<http://www.kotoni-medical.com/>

総合判定

判定	一般計測				血液・尿・便検査										画像所見						その他			
	身体測定	血圧	視力・聴力	呼吸・循環器	血液一般	肝機能関係	肝機能検査	炎症	腎機能関係	尿・便検査	脂質関係	糖代謝	膵機能検査	胃	腫瘍関係	胸部X線検査	腹部超音波検査	頸部領域	頭部領域	胃検査	骨密度検査	血液サラサラ	血管年齢	
A			○		○		○	○	○							○			○					
B				○																○				
C	○				○						○	○					○	○						
D										○														
E		○																						

【メタボリックシンドローム判定】：あなたはメタボリック症候群ではありません。

【保健指導レベル】：情報提供レベル

判定基準

			指導区分
A	異常なし	現時点においては問題ありません	A 情報提供
B	軽度異常	現時点においては基準上限か、それを僅かに上回る程度ですが今後注意を要します	B 動機付け支援
C	要経過観察・生活改善	生活習慣の改善を心がけ、3ヶ月後に再検査してください 改善ない場合、治療の可能性あります	C 積極的支援
D	要精密検査・要治療	精密検査または治療を受けてください	D 受診勧奨
E	治療中	治療を継続してください	

※ 指導区分は特定健診・特定保健指導によるものです。

【画像所見の判定】

A	異常所見なし	とくに異常所見は認められません
B	軽度異常のみ	軽度の異常所見は認められますが、心配の要らない程度です
C	要経過観察	異常所見が認められます 症状は伴わなくとも、1年に1度は検査を受けるようにしてください
D	要精密検査・要治療	異常所見が認められ、直ちに精密検査あるいは治療が必要です
E	治療中	治療継続、あるいは経過観察を継続してください また、必要に応じて、セカンドオピニオンも受けるようにしてください

総合所見

【身体計測・生理検査】・身体計測上、BMI、体脂肪率が基準値を超えています。腹囲も85cmを超えています。体重管理には注意するようにしてください。
・血圧が高値でした。治療を継続してください。
・心電図ではST-T異常の所見が認められます。
【血液・尿・便検査】・血液検査では肝機能の項目でγGTPが基準値を超えていました。
・中性脂肪が基準値を超えていました。アルコールを控え、痩せることで改善が期待できます。
・空腹時血糖値が基準値を超えていました。
・尿蛋白は蛋白(+)でした。経過観察してください。
・便の潜血反応が2日法のうち1回で陽性でした。精密検査が必要です。
【画像検査】・胃内視鏡検査では慢性萎縮性胃炎の所見でした。
・腹部エコーでは脂肪肝と胆嚢ポリープの所見でした。
・頸動脈エコーでは両側分岐部にプラークの所見が認められました。経過観察してください。

総合所見

総合所見

一般計測

血液検査

画像所見

その他

医師の意見

人間ドックお疲れ様でした。

概ね健康状態は良好といえます。

ただし、便の潜血反応が陽性でした。多くは痔などに伴う良性疾患が原因ですが、念のため大腸カメラなどによる精密検査を行ってください。当院でも施行可能です。

また、体重管理には注意し、アルコールの摂取が過剰とならないよう心掛けてください。

高血圧の治療は継続してください。

次回も健康な状態で人間ドックを受診していただけますことを希望いたします。

医師名：サンプル

保健師からの指導

人間ドックお疲れ様でした。

今回の検査の結果、肥満に関しては前回からさらに改善が見られていますね。さらに脂質や血糖値の値を改善できるよう、引き続き生活習慣に注意しましょう。

食生活では、野菜や食物繊維を中心とした栄養バランスの良い食事を心がけ、よく噛んでゆっくり食べることも意識しましょう。そして毎日の飲酒は肝臓に負担がかかるので、週に2日は休肝日を設けましょう。

運動は習慣的にされているようで、素晴らしいですね。ぜひ今後も続けて下さい。

何かご不明な点がありましたら、お気軽にご連絡下さい。この度は当院の人間ドックをご利用いただき、ありがとうございました。

保健師：サンプル

体重がオーバーしている方は

肥満は、すべての生活習慣病の温床です。まずは野菜や魚などヘルシーなものを中心にし、主食の量を減らして摂取カロリーを抑えましょう。定期的な運動も取り入れましょう。

当院では健康的なダイエットをサポートするメディカルダイエットも行なっておりますので、ぜひご利用ください。

血圧が高値の方

高血圧の疑いがあります。自宅での血圧を記録し、診断・治療に役立てましょう。

肥満の方は減量し、塩分の摂りすぎに注意しましょう。ストレスも危険因子の1つなので上手に発散しましょう。

総コレステロール・LDLコレステロール高値の方は

お肉やバターなどの動物性油脂、揚げ物やたまご類、内臓類は摂りすぎではありませんか？ご自身の食事の嗜好や偏りを見直し、野菜・魚を中心にバランス良く食べましょう。

HDLコレステロール低値の方は

喫煙している方は禁煙に努めましょう。当院では禁煙外来を開設しておりますのでぜひご利用下さい。運動不足も影響します。短時間でも定期的に運動するように心がけましょう。

中性脂肪高値の方

全体的に食べ過ぎの傾向はありませんか？主食(ご飯など)の量やおかずのメニュー、間食やジュースなども含めて、もう一度食事内容を見直し、適切なエネルギー量を摂取しましょう。

糖尿病が疑われる方

空腹の状態でも再検査し、診断を受けましょう。早期に内服や生活の改善など必要な治療を開始することが大切です。肥満のある方は減量し、食事から運動まで幅広く生活習慣を見直しましょう。

脂肪肝の方

肝臓は回復力のある臓器なので、努力次第で元に戻ります。肥満のある方は、減量に努めましょう。痩せている方でも、栄養不足や偏った栄養バランス、アルコールの過剰摂取によって脂肪肝を引き起こします。中性脂肪を基準値以内に保ち、内臓脂肪の燃焼のために有酸素運動なども取り入れましょう。

尿酸値が高値の方

高尿酸血症は痛風発作を繰り返しながら次第に悪化していきます。全体的なカロリーオーバーやアルコールの過剰摂取、レバーなどの高プリン体食品の摂取に注意しましょう。ストレスも誘因の一つです。

貧血が疑われる方

貧血にもいろいろな種類がありますので、自己判断は避けましょう。鉄欠乏性の場合は、鉄分を多く含んだ食品(レバーや赤身の肉など)を含めて3食バランス良く食べ、食後30分は休憩しましょう。

骨密度が低下している方は

女性は特に、加齢・閉経とともに骨量が著しく低下します。カルシウムを積極的に摂取するとともに、適度な運動を行ってカルシウムを骨に蓄えましょう。日光浴も良いと言われています。

総合所見

総合所見

一般計測

血液検査

画像所見

その他

病歴・症状

現病歴	高血圧症(治療中)
既往歴	特になし
自覚症状	特になし
他覚症状	特になし

一般計測

判定	検査項目	前々回	前回	今回	基準値
C	身体測定	身長		169.0 cm	
		体重		76.4 Kg	
		体脂肪率		27.2 % ▲	男:15~25 女:20~30
		BMI		26.7 ▲	18.5~24.9
		腹囲		93.0 cm ▲	男性:85cm未満 女性:90cm未満

E	血圧	血圧1		158/83 mmHg ▲	収縮期血圧 129以下 拡張期血圧 84以下
		血圧2			

A	視覚	視力	裸眼		右 1.5 左 1.5	1.0 以上
			矯正			1.0 以上
		眼底	眼圧		12 18	7~21mmHg
			Scheie分類		0	Scheie分類 0
			眼底その他		異常なし	異常なし
			色覚			異常なし

B	循環器	心拍数		64 /分(整)	45~85/分(整脈)
		心電図		ST-T異常	異常なし

A	聴覚	聴力	1000Hz 右		異常なし	30dB 以下
			1000Hz 左		異常なし	30dB 以下
			4000Hz 右		異常なし	30dB 以下
			4000Hz 左		異常なし	30dB 以下

A	呼吸器	肺活量		3180 ml	
		努力肺活量		3100 ml	
		%肺活量		81.9 %	80%以上
		1秒率		80.9 %	70%以上
		%1秒量		80.7 %	

一般計測

総合所見

一般計測

血液検査

画像所見

その他

血液検査

判定	検査項目	基準値 単位	前々回	前回	今回	検査内容の説明
A	貧血・血液一般	白血球	3200～8500/ μ l		5700	炎症・感染症、時に喫煙でも上昇します
		赤血球	男 400～539万/ μ l 女 360～489万/ μ l		457	貧血の有無を調べます。貧血があると減少します
		血色素量	男 13.1～16.6g/ μ l 女 12.1～14.6g/ μ l		15.4	
		ヘマトクリット	男 38.5～48.9% 女 35.5～43.9%		44.4	貧血の種類を判別するのに役立ちます
		MCV	男 83～101 女 80～101		97	
		MCH	男 28.2～34.7 女 26.4～34.3		33.7	貧血の種類を判別するのに役立ちます
		MCHC	男 31.8～36.4% 女 31.3～36.1%		34.7	貧血の種類を判別するのに役立ちます
		血小板数	13.0～34.9万/ μ l		18.9	減少すると血液が固まりずらくなります
		網赤血球数	0.1～2.6%			赤血球産生の量、機能を調べます
		血清鉄	男 60～210 μ g/dl 女 50～170 μ g/dl		99	血液中の鉄分量を調べます
		TIBC(比色法)	男 250～410 μ g/dl 女 250～460 μ g/dl			貧血の有無・種類を調べます
		UIBC(比色法)	男120～330 女110～425			
C	肝機能	総蛋白	6.5～8.0g/dl		7.1	栄養状態や肝臓の機能を調べます
		アルブミン	4.0g/dl以上		4.0	
		A/G比	1.30～2.00			
		AST(GOT)	30 U/l以下		29	肝臓疾患、心疾患、筋肉疾患で上昇します
		ALT(GPT)	30 U/l以下		25	肝臓疾患で上昇します
		ALP	104～338 U/l		264	肝臓や胆のう、胆道系の機能を調べる検査です。総合的にみて、肝臓や胆のうの状態を判断します
		LAP	30～78 U/l			
		LDH	120～245 U/l			
		コリンエステラーゼ	男 245～495 U/l 女 198～452 U/l			肝・胆道系疾患、アルコールの過剰摂取で上昇します
		γ -GTP	50 U/l以下		90 ▲	
		CPK	男 50～230 U/l 女 50～210 U/l			心筋・骨格筋障害や、激しい運動後などに上昇します
		TTT	0.5～6.5 U/l			慢性肝炎・肝硬変・リウマチ・膠原病などの自己免疫性疾患などで上昇することがあります
		ZTT	2.3～12.0 U/l			
		総ビリルビン	0.3～1.2 mg/dl		0.9	肝臓・胆のう疾患の他に、溶血性貧血でも上昇することがあります
		直接ビリルビン	0.4 mg/dl以下			
		間接ビリルビン	0.1～0.8mg/dl			
A	肝炎	HBs抗原	(－)		(－)	B型肝炎ウイルスの感染状態を調べます
		HBs抗体	(－)		(－)	B型肝炎ウイルスの感染既往、防御抗体を調べます
		HCV抗体	(－)		(－)	C型肝炎ウイルスの感染のスクリーニング検査です
A	炎症	CRP定性	(－)			炎症反応の程度を調べます
		CRP定量	0.30 mg/dl以下		0.14	炎症反応の程度を調べます
		RF(定性)	(－)			リウマチ疾患などで陽性化します

総合所見

一般計測

血液検査

画像所見

その他

血液検査

総合所見

一般計測

血液検査

画像所見

その他

判定	検査項目	基準値 単位	前々回	前回	今回	検査内容の説明
A	腎機能	eGFR	60.0以上		150.2	慢性腎臓病早期発見のための検査です
		クレアチニン	男性 1.00 mg/dl以下 女性 0.70 mg/dl以下		0.48	腎機能を調べる検査です。腎機能が低下するとこれらの数値が上昇します
		尿素窒素	8.0～20.0 mg/dl		11.7	
		尿酸	2.1～7.0 mg/dl		5.0	上昇すると痛風や腎結石が起こりやすくなります
C	尿検査	尿蛋白	(－)		(+)	正常では陰性となりますが、運動・食事・ストレス・女性では月経などによって陽性になることがあります
		尿潜血	(－)		(－)	
		尿ウロビリノーゲン	(±)		(+/-)	肝臓疾患・溶血性貧血などで陽性となる場合があります
		尿ビリルビン	(－)			
		尿沈渣(赤血球)	1～3個/視野数		1～4	
		尿沈渣(白血球)	1～3個/視野数		1未満	
		尿沈渣(扁平上皮)	1～3個/視野数		1未満	どの成分が増加しているかで、尿路系のどの部分で異常が起こっているのかを、あるいはどのような疾患が疑われるのかを推定します
		尿沈渣(粘液系)	(－)/視野数			
		尿沈渣(細菌)	(－)/視野数			
		尿 PH	4.8～7.5		7	尿が酸性・アルカリ性で異常がある可能性があります
		尿比重	1.008～1.034		1.030	糖尿病・脱水・心不全・腎炎などで異常を示します
		B.J蛋白定性	(－)			
	電解質	Na	135～145 mEq/l			血液中の電解質の濃度は、ほぼ一定になるように腎臓をはじめ、様々な臓器や器官が動いて調節しています。大きく異常を示すようであれば、精密検査が必要になります
		K	3.5～5.0 mEq/l			
		Cl	98～108 mEq/l			
		Ca	8.2～10.0 mg/dl			
		Mg	1.7～2.6 mg/dl			
		P	2.5～4.5 mEq/l			
C	脂質	総コレステロール	140～199 mg/dl		202 ▲	多すぎると動脈硬化を促進します
		LDL コレステロール	60～119 mg/dl		97	悪玉コレステロールと呼ばれ、動脈硬化を促進します
		HDL コレステロール	40～119 mg/dl		57	善玉コレステロールと呼ばれ、動脈硬化を予防します
		β-リポ蛋白	男150～600mg/dl 女130～430mg/dl			多すぎると動脈硬化の原因となります
		中性脂肪	30～149 mg/dl		244 ▲	増えすぎると肥満や脂肪肝の原因となります
C	糖代謝	血糖	99 mg/dl以下(空腹時) かつHbA1c(JDS)5.1以下		115 ▲	高い場合は、糖尿病や肝臓・膵臓病が疑われます
		尿糖	(－)		(－)	糖尿病以外でも陽性となる場合があります
		尿ケトン体	(－)			糖代謝に障害があると陽性になります
		HbA1c(JDS)	5.1以下かつ 空腹時血糖99 mg/dl以下			1～3ヶ月前からの血糖の状態を知ることが出来ます
		HbA1c(NGSP)	5.5以下かつ 空腹時血糖99 mg/dl以下		5.5	1～3ヶ月前からの血糖の状態を知ることが出来ます
	膵機能	血清アミラーゼ	39～134 U/l			膵炎などの膵臓の病気を発見する検査項目です
		リパーゼ	17～57 U/l			
		膵型アミラーゼ	14-42			
	胃	ピロリ菌抗体	(－)			陽性の場合、ピロリ菌の存在が疑われます。ピロリ菌と胃潰瘍、胃がんとの関係が注目されています。
		ペプシノゲン I・II 判定	(－)			

血液検査

判定	検査項目	基準値 単位	前々回	前回	今回	検査内容の説明
腫瘍マーカー	AFP	10.0 ng/ml 未満				原発性肝がん、肝芽腫、一部の卵巣腫瘍などで上昇します
	CEA	5.0 ng/ml 以下				食道・胃・膵臓・結腸・直腸・肺のがん、肝細胞がん、乳がんなどで上昇します
	SCC	1.5 ng/ml 以下				肺がん、子宮頸がん、食道がん、卵巣がんなどで上昇します
	PSA	4.00 ng/ml 以下 (男のみ)				異常高値の場合には、前立腺がんが疑われますが、前立腺肥大症、前立腺炎などでも上昇することがあります
	CA19-9	37 U/ml 以下				膵臓がん、胆道系がん、胃がん、大腸がん、肝がんなどで上昇します
	CA125	35 U/ml 以下 (女のみ)				卵巣がん、子宮内膜がん、膵臓がん、乳がんなどで上昇します
	DUPAN-2	150 U/ml 以下				膵・胆道系がんについて調べます
	BFP	75 ng/ml 以下				各種癌において比較的一定な陽性率を示す癌マーカーです
	NSE	16.3 ng/ml 以下				肺小細胞がん・甲状腺髄様がん・褐色細胞腫・神経芽細胞腫などで上昇します
	SLX抗原	38.0 U/ml 以下				肺がん(特に腺がん)・膵がん・胆道がん・卵巣がん・大腸がんなどで上昇します
	CYFRA21-1	3.5 ng/ml 以下				肺がん、卵巣がん、子宮がんなどで上昇します
	PIVKA II ECLIA	40.0 mAU/ml 未満				肝細胞がんなどで上昇します
	抗p53抗体	1.30 U/ml 以下				食道がん、大腸がん、乳がんなどで上昇します
	CA72-4	6.9 U/ml 以下				卵巣がん・胃がん・大腸がん・膵がん・胆道がんなどで上昇します
	CA15-3	27 U/ml 以下				乳がんなどで上昇します
	NCC-ST-439	男・女(50歳～)4.5以下 女(～49歳)7.0U/ml以下				膵がん・胆道がん・胃がん・大腸がん・乳がん・肺腺がんなどで上昇します
	STN	45.0 U/ml 以下				卵巣がん・膵がん・胆道がん・肺がん・胃がん・大腸がんなどで上昇します
D	便潜血					
	便潜血1回目 (ヒトHb/Tf)	(-)			(+)	便潜血が陽性の場合、消化管内での出血が疑われます
	便潜血2回目 (ヒトHb/Tf)	(-)			(-)	
A	梅毒					
	梅毒定性 ガラス板法	(-)				梅毒感染の有無について調べます
	梅毒定性 RPR法	(-)			(-)	
	梅毒定性 TPFA	(-)				
	FTA-ABS					
血液型	血液型(ABO式)				A	
	血液型(Rh式)				(+)	

総合所見

一般計測

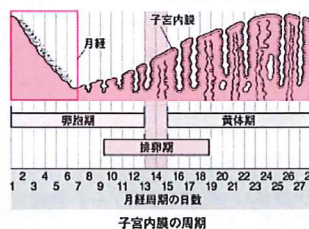
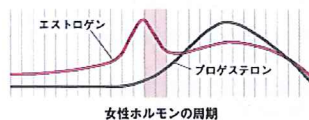
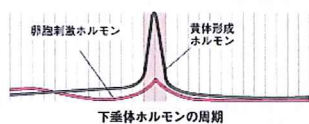
血液検査

画像所見

その他

※女性ホルモンの基準値

(下記のグラフを参考にして、ご自身の生理周期を確認してください)



FSH(卵巣刺激ホルモン)

男性：	2.0～8.3
女性：卵胞期	3.0～14.7
：排卵期	3.2～16.6
：黄体期	1.5～8.5
：閉経後	157.8 以下

(単位: mIU/ml)

エストロゲン(血中エストラジオール)

男性：		20～59
女性：卵胞期	前期	11～82
	後期	52～120
：排卵期		120～390
：黄体期		9～230
：閉経期		22 以下
：妊娠中		50～8000

(単位: pg/ml)

「あなたの常識は間違っている！？健康の常識にチャレンジ！」

○×で考えてみましょう！

- (1問目) 脂肪の燃焼には20分以上の運動が必要である。
- (2問目) 科学的根拠に基づいた情報では、睡眠は8時間が最適である。
- (3問目) 風邪には抗生物質が良く効く。
- (4問目) 歯ブラシは、毛先が広がってきたら交換するのがよい。
- (5問目) 両親や兄弟に糖尿病の方がいると、遺伝的に糖尿病になるのは約3割の人である。
- (6問目) 階段昇降は、平地を歩くよりも約2倍の消費カロリーである。
- (7問目) ヘビースモーカーの夫がいる妻は、そうでない人よりも2倍肺がんになりやすい。

答えは下にあります。いかがでしたか？間違っていた方も、これで正しい知識を身につけましたね。楽しみながら勉強し、あなたも健康博士を目指しましょう！

(答え) 1問目×→運動開始からすぐ脂肪は燃焼する、2問目×→科学的根拠はない。平均寿命が長いのは6時間前後といわれている、3問目×→肺炎などの細菌には効くが風邪はウィルスなので有効ではない、4問目×→毛先の広がりはあくまで目安。1ヶ月を過ぎたら交換するのがベスト、5問目○→その通り、6問目×→約3倍の消費カロリーである、7問目○→その通り。子供にはさらに大きな影響がある、ぜひ禁煙を。

☆物忘れを予防しよう☆

私たちの脳は、新しい情報を海馬という部分でファイルします。そして古い記憶を大脳皮質にファイルしています。海馬の働きが弱ってくると、新しいことを覚えられなくなってきます。大切なのは、脳の働きを止めないことです！休んでいる暇はありません。楽しんだり、悲しんだり、脳に刺激を与えて毎日を生きていきと過しましょう。

≪ 物忘れ予防の為の具体的な方法 ≫

- ①速読(時間を決めて、新聞記事を読む等)
- ②鏡文字を書く練習(レオナルドダビンチも行っていたそうです)
- ③簡単なクイズ、知恵の輪
- ④食べ物をよく噛むこと
- ⑤旅行に出かける
- ⑥趣味を持つ

血液検査

総合所見

一般計測

血液検査

画像所見

その他

判定	検査項目	前々回	前回	今回
A	胸部X線検査			異常なし
C	超音波(腹部)			脂肪肝、胆のうポリープ
C	超音波(頸部)			両側分岐部プラーク(IMT 右:0.6mm 左:0.6mm)
A	頭部MRI検査			異常なし
A	頭部MRI検査②			異常なし
A	MRA検査			異常なし
B	胃内視鏡検査			萎縮性胃炎

総合所見

一般計測

血液検査

画像所見

その他

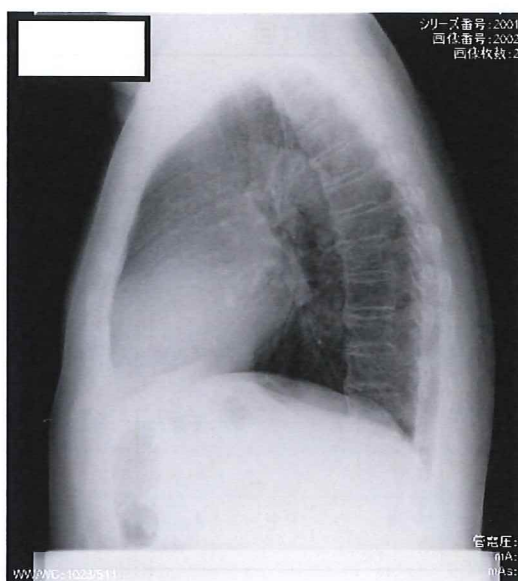
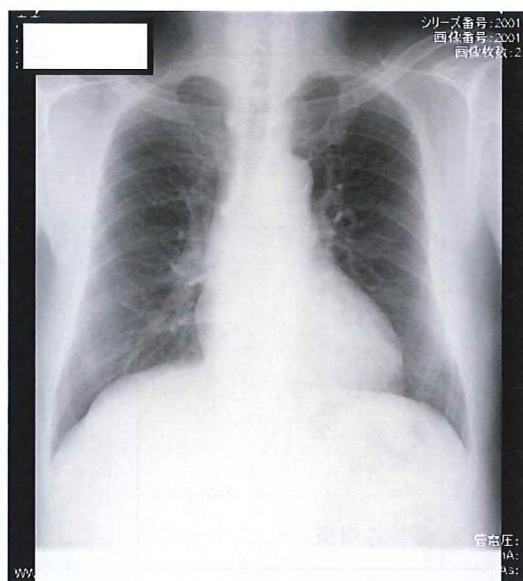
★体脂肪を燃やしましょう★

肥満解消で重要なのは、体脂肪を減らすことです。そのためには、摂取するエネルギーを抑え、消費するエネルギーを増やすことで、蓄えられた脂肪を使うようにすればよいのです。
ダイエットと運動を上手に取り入れて、肥満解消を成功させましょう！

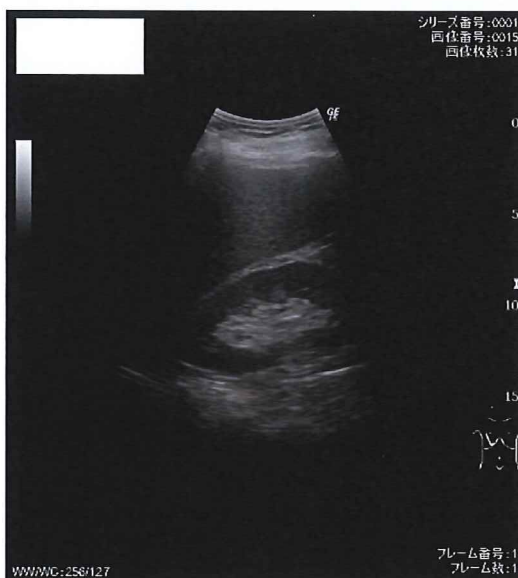
以下に、体重別の運動消費カロリーを載せましたので、自分の体重と照らし合わせて運動を開始しましょう！

【体重別運動消費カロリー】

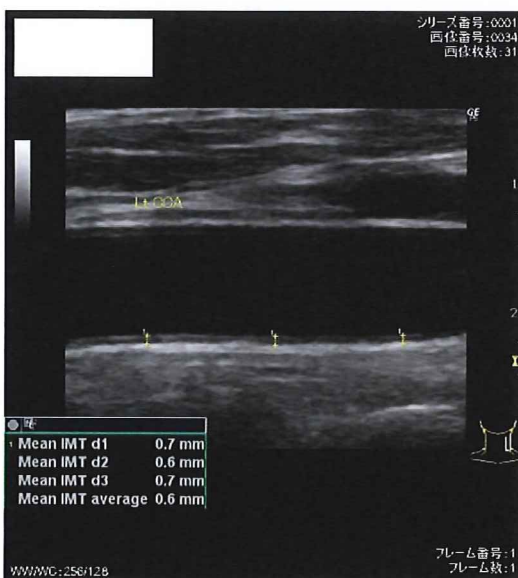
		60kg	70kg	80kg	90kg	100kg
歩行	30分	80kcal	100kcal	110kcal	125kcal	140kcal
早歩き	30分	110kcal	130kcal	150kcal	170kcal	180kcal
体操	30分	50kcal	58kcal	60kcal	75kcal	80kcal
水中ウォーキング*	30分	170kcal	200kcal	230kcal	260kcal	290kcal
自転車	30分	130kcal	155kcal	175kcal	200kcal	220kcal



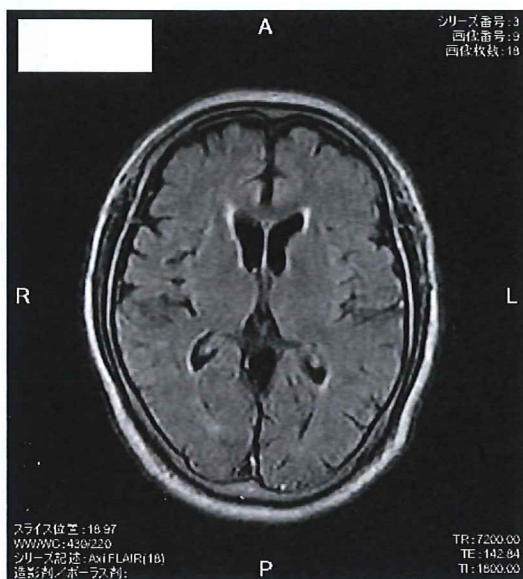
胸部X線検査: 異常なし



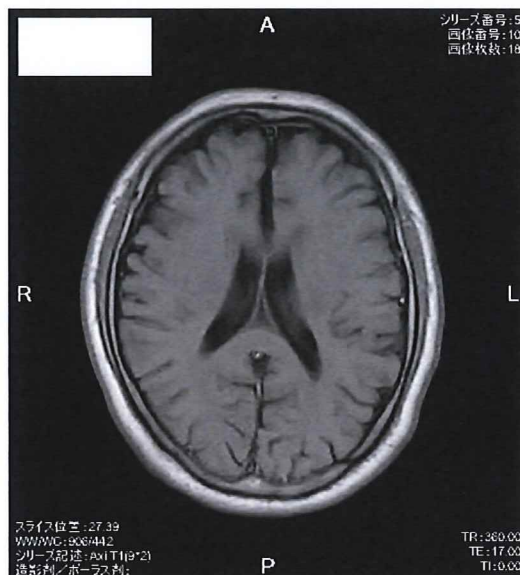
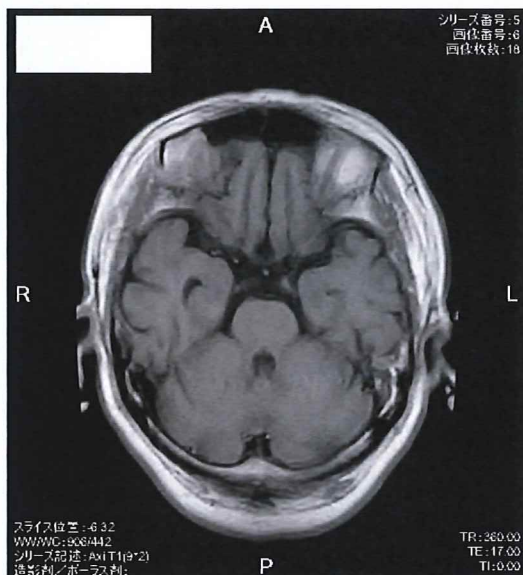
超音波(腹部): 脂肪肝、胆のうポリープ



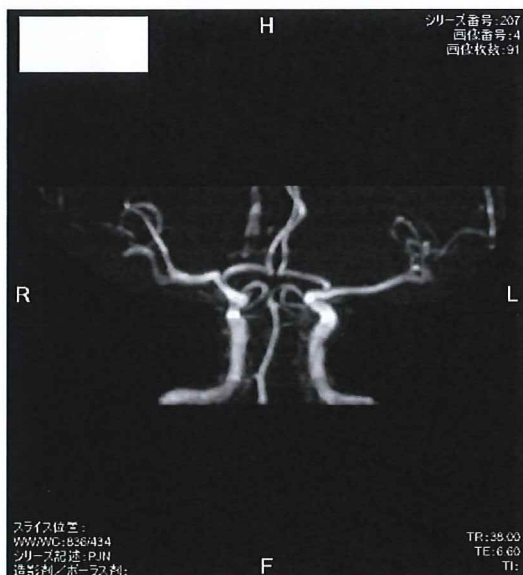
超音波(頸部): 両側分岐部プラーク(IMT 右: 0.6mm 左: 0.6mm)



頭部MRI検査: 異常なし



頭部MRI検査②: 異常なし



MRA検査: 異常なし

総合所見

一般計測

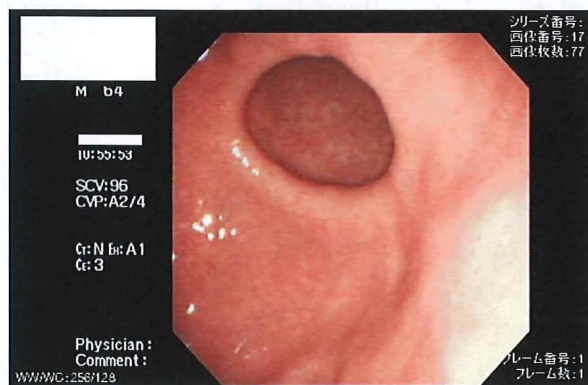
血液検査

画像所見

その他



画像所見



胃内視鏡検査: 萎縮性胃炎

画像所見

総合所見

一般計測

血液検査

画像所見

その他

その他の所見

判定	検査項目	前々回	前回	今回	基準値
	骨粗鬆症				同年齢比 96%以上
	骨密度				
	同年齢比			%	
	血液流動性				別紙参照
	血液サラサラ度			血液	
	100μl 終了時間			秒	
	血管年齢			歳	同年年齢+10歳以内
	実年齢			歳	

◆お酒の飲み方のポイント◆

節度ある飲み方は、肝臓をいたわるだけではなく、摂取エネルギーを節減します。
よく飲むお酒のカロリーを覚え、メタボリックシンドロームの予防につなげていきましょう。

★お酒のエネルギー量★

お酒の種類	量	エネルギー量
ビール	350ml	140kcal
	500ml	200kcal
発泡酒	350ml	158kcal
日本酒	1合(180ml)	193kcal
焼酎	半合(90ml)	131kcal
ワイン	100ml	73kcal
ウイスキー	30ml	71kcal
梅酒	グラス1杯(90ml)	140kcal

★1日の適量を知ろう！★

お酒の種類	適量	エネルギー量
ビール	中びん(500ml)	200kcal
日本酒	1合弱(160ml)	172kcal
焼酎(25度)	半合強(100ml)	146kcal
ワイン	グラス2杯(200ml)	146kcal
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	142kcal

※ 休肝日は、肝臓を休めるだけでなく、エネルギーの節減にもなります。
休肝日は、最低2日設けましょう。

その他

総合所見

一般計測

血液検査

画像所見

その他