

以下は「食生活サポートフォーラム21」で

五十嵐脩氏 (茨城キリスト教大学教授・元お茶の水女子大学教授) が講演された内容です。

(先月からの続きです)

.....

また、この講演で五十嵐氏は以下の様なことも言われています。

「これからの医療は、個人がどういう体質を持っているかを考慮しないといけません
遺伝的な体質はみんな同じわけではなく、それぞれ、どこか正常値から
ずれています。食品の選択も、個人的な特質に基づいて考える必要があります」

健康管理を個人の体質・特質を考慮して考えるということは

田村政紀氏 (PL東京健康管理センター所長・医師) も以下の様に提言されています。

.....

検査結果大事なのは「自分の基準値」

自分の数値が集団の平均値からはずれていたからといって
必ずしも異常とは限らない。

・・・例えば血中コレステロール 値。測る試薬は100 種類以上もあります。

実はコレステロール 値は試薬によって異なります。

A 試薬で測ると220mg/dlなのに、B 試薬は230 という場合があります。

A 病院とB 病院で試薬が違えば数値を同列に比較できないのです。

自分の基準値 (通常値) を知っていれば、例え集団の平均から少々はずれていても、
健康の良しあしを自分で判断できますね。

逆に自分の基準値を知らないと、本当は、異常なのに、
集団の正常範囲におさまっているから問題ないというミスにもつながるわけです。

数年にわたる自分の数値を知りたいなら、同じ医療機関で検査を受けた方が
良いでしょう。いつも同じ試薬で測ってもらっていれば、
自分の正常値や変動具合をちゃんと知ることができるからです。

次回に続く (to be continued on next number)