

検査内容変更のお知らせ

謹啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

この度、下記検査項目におきまして、検査内容の変更をご案内いたします。

健康と医療の未来に貢献すべく、より良い検査サービスのご提供に努めてまいります。

謹白

記

■ 変更日 2023年9月26日(火) ご依頼分より

■ 対象項目

項目コード	検査項目
OG182	My Nightingale (マイ ナイチンゲール)

■ 変更内容

変更内容	新	現
報告書記載測定項目	LDLコレステロール/HDLコレステロール/総コレステロール/中性脂肪/ApoB/ApoA1/ApoB ApoA1 比/VLDLコレステロール/GlycA/多価不飽和脂肪酸(%) /一価不飽和脂肪酸(%) /オメガ6(%) /オメガ3(%) /飽和脂肪酸(%)	LDLコレステロール/HDLコレステロール/総コレステロール/中性脂肪/ApoB/ApoA1/ApoB ApoA1 比/グルコース/VLDLコレステロール/GlycA/多価不飽和脂肪酸(%) /一価不飽和脂肪酸(%) /オメガ6(%) /オメガ3(%) /飽和脂肪酸(%) /分岐鎖アミノ酸(BCAA)
総合検査案内欄外記載事項*1	～略～ 検体の取り扱いについて ～略～ 2. 採血後、 <u>室温保存(9～25℃)*2では2時間以内、冷所保存(0～15℃)*2では12時間以内</u> に遠心分離(15～20℃で1500G、10分以上)し、血清1.0mLを分注してください。 ～略～	～略～ 検体の取り扱いについて ～略～ 2. 採血後、室温条件下では2時間以内、冷蔵条件下では3時間以内に遠心分離(15～20℃で1500G、10分以上)し、血清1.0mLを分注してください。 ～略～

*1 「バイオマーカー測定値より算出される総合健康指標および各種健康指標」における糖尿病耐性スコアに記載されているグルコースについても削除いたします。

*2 採血後、遠心分離までの間の保存温度は委託先による設定となります。

※委託先報告書の変更内容については裏面をご確認ください。



▼委託先報告書の主な変更点

- ① P5 心臓年齢、P6 糖尿病耐性スコアに記載されている、「このスコアに関連するバイオマーカーとあなたの結果」から、グルコースおよび分岐鎖アミノ酸を削除。

＜委託先報告書イメージ＞ 赤枠：削除箇所

ID: 2021074C777006
結果報告日: 2022年9月9日

心臓年齢

心臓年齢は、実年齢に対する心臓や血管など循環器系の状態を表しています。医学的研究によって心臓病リスクと関係性があるとされている複数のバイオマーカー（各種コレステロール、アポリポタンパク質（血中で脂質を運ぶタンパク質）、炎症マーカーGlycA※P9参照 など）から算出され、あなたと同様の心臓病リスクを持つ健康な人の年齢として定義されます。

あなたの結果

バイオマーカーの測定値があなたと同様の人の心臓年齢は42.8歳です。心臓年齢が、あなたの実年齢に1歳加えた年齢より低ければ、心臓の健康状態をよく保っていることを意味しています。もし、実年齢よりも1歳以上高ければ、心臓の健康状態を改善する必要があります。一緒に生活習慣を見直し、改善していきましょう。詳しくは本ページ下部のウェブサイトをご覧ください。

心臓年齢を下げる方法

代表的な生活習慣の改善アドバイスの中から、このスコアの改善に効果的なものをお示しします。

- 食物繊維を多く摂る
- 1日野菜150gと果物200gを
- 米類類の全粒穀物を選ぶ
- 「悪い脂質」を控える
- 炭水化物を控える
- 不飽和脂肪酸を摂る
- 「白い炭水化物」を避ける
- 糖分の多い食品を控える
- 糖分・糖分を控える
- 喫煙を避け、飲酒を控える
- 週2〜3時間の有酸素運動
- アクティブに過ごす
- 炭水化物を減らす

※各アドバイスの詳細はp.11-12をご覧ください

このスコアに関連するバイオマーカーとあなたの結果:

GlycA	1.22 mmol/L	多価不飽和脂肪酸%	40.4%	一価不飽和脂肪酸%	24.8%
ApoB/ApoA1 比	0.94	ApoB	117 mg/dL	LDLコレステロール	268 mg/dL
総脂肪酸	24.8%	HDLコレステロール	76 mg/dL	VLDLコレステロール	172 mg/dL
ApoA1	21 g/L	オメガ6%	37.0%	中性脂肪	131 mg/dL
グルコース (血糖)	138 mg/dL	オメガ3%	3.4%	VLDLコレステロール	21 mg/dL

My Nightingale™ (マイナイトンゲール) についてさらに詳しい内容はこちらから <https://mynightingale.wellus.jp>

ID: 2021074C777006
結果報告日: 2022年9月9日

糖尿病耐性スコア

糖尿病耐性スコアは、身体の中でエネルギーをどれだけうまく糖質に取り込み、消費できているかを反映しています。このスコアは、医学的研究によって糖尿病リスクと関係性があるとされている複数のバイオマーカー（グルコース（ぶどう糖）、中性脂肪、善玉コレステロール、炎症マーカーGlycA※P9参照 など）から算出されます。

あなたの結果

バイオマーカーの測定値があなたと同様の人の糖尿病耐性スコアは100点満点中61点です。「改善余地あり」より悪い場合には、2型糖尿病のリスクが高い状態といえます。食生活や運動習慣の改善に取り組みましょう。詳細について本ページ下部のウェブサイトもご覧ください。

糖尿病耐性スコアを改善する方法

代表的な生活習慣の改善アドバイスの中から、このスコアの改善に効果的なものをお示しします。

- 食物繊維を多く摂る
- 1日野菜150gと果物200gを
- 米類類の全粒穀物を選ぶ
- 「悪い脂質」を控える
- 炭水化物を控える
- 不飽和脂肪酸を摂る
- 「白い炭水化物」を避ける
- 糖分の多い食品を控える
- 糖分・糖分を控える
- 喫煙を避け、飲酒を控える
- 週2〜3時間の有酸素運動
- アクティブに過ごす
- 炭水化物を減らす

※各アドバイスの詳細はp.11-12をご覧ください

このスコアに関連するバイオマーカーとあなたの結果:

グルコース (血糖)	138 mg/dL	多価不飽和脂肪酸%	40.4%	中性脂肪	131 mg/dL
VLDLコレステロール	21 mg/dL	一価不飽和脂肪酸%	24.8%	HDLコレステロール	76 mg/dL
ApoB/ApoA1 比	0.94	GlycA	1.22 mmol/L	総脂肪酸	24.8%
ApoA1	21 g/L	糖尿病耐性スコア	61	分岐鎖アミノ酸 (BCAA)	0.79 mmol/L
ApoB	117 g/L				

My Nightingale™ (マイナイトンゲール) についてさらに詳しい内容はこちらから <https://mynightingale.wellus.jp>

- ② P10 「関連する血液バイオマーカーの結果一覧」からグルコースおよび分岐鎖アミノ酸を削除。

＜委託先報告書イメージ＞ 赤枠：削除箇所

ID: 2021074C777006
結果報告日: 2022年9月9日

関連する血液バイオマーカーの結果一覧

My Nightingale™の検査結果は、以下に示した血液バイオマーカーの測定値に基づいています。各バイオマーカーの説明や改善する方法については、スマホアプリ「My Nightingale」でご確認ください。

バイオマーカー	値	単位
LDLコレステロール	172	mg/dL
HDLコレステロール	76	mg/dL
総コレステロール	268	mg/dL
中性脂肪	131	mg/dL
ApoB	11	g/L
ApoA1	2.1	g/L
ApoB/ApoA1 比	0.54	
グルコース (血糖)	138	mg/dL
VLDLコレステロール	31	mg/dL
GlycA	1.22	mmol/L
多価不飽和脂肪酸%	40.4	%
一価不飽和脂肪酸%	24.8	%
オメガ6%	37.0	%
オメガ3%	3.4	%
飽和脂肪酸%	34.5	%
分岐鎖アミノ酸 (BCAA)	0.79	mmol/L

本検査のバイオマーカー測定結果は、分析方法の違いにより、一般的な血液検査の結果と同じ値にならない可能性があります。

My Nightingale™ (マイナイトンゲール) についてさらに詳しい内容はこちらから <https://mynightingale.wellus.jp>