

採血前の食事について

吉良内科循環器クリニック 副院長 長野 徳子



はじめまして、4月より吉良内科循環器クリニックで院長先生とともに常時診療しております長野徳子と申します。これまでは大学病院に勤務しておりましたが、これからは地域のみなさまが気軽に相談頂けるようなかかりつけ医となれますよう精進したいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

今回は、採血前の食事についてお話したいと思えます。

採血の検査値は直前の食事や運動により影響されます。そのため、病気以外の影響をなるべく受けないように、朝空腹時採血をするのが理想的です。健診時や食事をどうしたらよいかわからないという時は食事を摂取せずに受診されたほうがよいでしょう。食事の影響が大きく、食後採血で高値となるものとして血糖、中性脂肪が挙げられますが、食後であっても、検査が無意味になることはありません。食後2時間後の血糖値が140mg/dlを超える場合は食後高血糖とされそのまま放置しておくとう糖尿病になりやすく、食後高脂血症も動脈硬化との関連性が最近注目されていますので、あえて食後の採血を行う場合もあります。かかりつけの病院で検査をする場合、採血前に食事を抜いたほうがよいかどうかは事前に主治医に相談されてください。

空腹時採血を指示された場合でも、水を一滴も飲んではいけないというわけではありません。特に夏場は脱水となる場合もありますので、のどが渴いた時は、糖分が入っていない水やお茶を飲むようにしましょう。また、糖尿病を治療中の方で、血糖を下げる薬を飲んでいたり、インスリン注射をしたりしている時は注意が必要です。朝、こういった薬を使ってから食事を摂らないでいると低血糖をおこし、気分不良や冷汗など様々な症状が出現することがあります。必ず、薬をどうするか主治医に確認しておきましょう。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000