

# 何がわかるの？ 検査・検診



## 体の酸化度を調べる

肌の老化を進ませるなどと、よく話題になる活性酸素。自分の体がどれだけ活性酸素に脅かされ、酸化しているかは血液検査でわかります。

### 酸化ストレス(体のダメージ)マーカー検査

#### 検査項目

#### 数値の目安

**d-ROM**  
(ディーロム)

酸化ストレス度、  
老化度をみる。

正常	0~300 U,CARR
ボーダーライン	301~320 U,CARR
軽度の酸化ストレス	321~340 U,CARR
中程度の酸化ストレス	341~400 U,CARR

**BAP**  
(バップ)

酸化ストレスに  
対抗する抗酸化力、  
免疫力をみる。

適値	2200 μmol/L以上
ボーダーライン	2200~2199 μmol/L
抗酸化力がやや不足	1800~1999 μmol/L
抗酸化力が不足	1600~1799 μmol/L

※費用の目安:上記2項目の検査で12,000円(税別)程度(自費診療)

抗酸化力で老化度がわかる

私たちの体は常に、体内にとり込んだ酸素や紫外線のほか、精神的ストレス、脂肪分のとりすぎなどで発生する活性酸素に脅かされています。体内では活性酸素を無毒化しようとする抗酸化力が働きますが、無毒化し

きれなかったぶんは酸化ストレスとして残ってしまいます。

もし、酸化ストレスが多くても、抗酸化力が十分にあれば元気でいられますが、抗酸化力が不足していれば、それだけ細胞は傷つき、老化が促されます。つまり、この検査では自分の老化の進み具合がわかるのです。

### 数値が悪いと心配なこと

- 全身の老化を促進する
- がんなどにかかりやすくなる
- 生活習慣病のリスクが高まる

### 抗酸化力を上げるための 生活見直しポイント

#### 抗酸化力の強い 食べ物をとる

ケール、ピーズ、赤ピーマン、芽キャベツ、  
ブロッコリーなど(※)。

じゃがいも、さつまいももよい。

※米国農務省の研究報告より

#### 適度な運動を心がける

ウォーキングやストレッチ、ヨガなど。

#### ビタミンCの 多い食べ物をとる

シワや老化による

肌の乾燥が少ないという報告がある。

#### 野菜や果物を多めにとる

心血管系疾患や脳卒中、

がんなどの病気にかかるリスクが

低いという報告がある。



#### 監修 小山嵩夫

こやま・たかお 小山嵩夫クリニック院長。医学博士。東京医科歯科大学医学部卒業、母校の産婦人科講師、助教授を経て、1996年6月より、女性の健康管理を目的とするクリニックを開業。専門は生殖内分泌学(抗加齢医学)。NPO法人更年期と加齢のヘルスケア、一般社団法人日本サプリメント学会理事。著書に『遺伝子を調べて選ぶサプリメント』(保健同人社)ほか。

イラスト/今井有美