

専門医が教える 職場や市町村による健康診断での
検査結果をみたとき 異常値の意味と改善法…10

「アルブミン」

日本臨床検査専門医会
江橋 正浩

今号は、「教えて、犬さん！ アルブミンが低いのです」と題して、しりた・がりお（5歳）君が、りんしょう犬さん（検査専門）にアルブミンについて質問をして、わかりやすく答えてもらうという形式で進めます。

Q1 りんしょう犬さ〜ん、うちのじいちゃん
の健康診断の結果で、Albと書かれた
ところが赤くなっていたの。これって、ヤバ
いの？



それは「アルブミン(Albumin)」だね。アルブミンとは、分子量66,000の蛋白で……。

Q2 ストップ！ 難しいことはいいよ。要
は、この結果がまずいのかどうか知り
たいだけなの。



え〜1時間くらいかけて熱く語る気だったのに……、残念じゃあ。では、ごく簡単に説明するね。まずは、そのアルブミンの値が高いか低いかをみる。ほとんどの場合は低くて、赤くなっていると思う。低い場合には、それがなぜなのか考える。大まかに3つに分けられる。

1つめは、アルブミンの原料になるアミノ酸の摂取量が少ない場合。要は、**栄養不足**。

2つめは、アルブミンを合成する工場である、**肝臓の機能が悪い**場合。

3つめは、作られたアルブミンが尿から**ダダ洩れ**の場合。ネフローゼという病気が代表。

アルブミンには、いろいろな役割があるけど、特に、血管の中に水を保つ働きが重要なんだ。だから、アルブミンが低いと、血管から水分が染み出して、むくみ（浮腫）や胸水・腹水がみられることがあるよ。

Q3 アルブミンが高い場合には？



一番多いのは、脱水かな。あまり問題になることはないけど、水分補給しよう。

Q4 じいちゃんは、値が少し低かったみたい。



どのくらい低いかで対応が変わるよ。**基準値よりほんのわずか程度下なら、様子を見て大丈夫**だと思う。アルブミンは採血時の体位（寝たほうが低め）や、運動後に少し高く出るとは知られているよ。もし、値が**3.5g/dL**以下の場合や、**顔や手足などのむくみが心配**なときには、病院を受診してより詳しい検査をしてもらったほうがいいね。

Q5 日常生活で気をつけてもらうことはあ
る？ じいちゃんは、元気なだけで、
とにかくお酒が大好きで。やっぱりそれも
よくないよね。



そうだね。**肝臓の機能が悪くなるとアルブミンは低下**してしまうから、お酒の飲みすぎは注意。できれば、**1日1合未満**で、休「肝」日を少なくとも**週2日以上**つくってもらおう。もちろん、**脂肪の摂りすぎは避け**、バランスのいい食事も心がけてね。

Q6 わかった。じいちゃんは、今回の結果
をわりと気にしていたから、きちんと
説明して安心させてあげる。りんしょう犬さ
ん、ありがとう！



せっかく受けた検査なんだから、きちんと理解して今後に活かさないともったいないからね！ おじいちゃんによろしくね。

(参考文献) 1) 臨床検査データブック2019-2020 医学書院 p.93-94
2) 異常値の出るメカニズム(第7版) 医学書院 p.68-70