

# 健康ニュース

## 体重測定

発行 稲城市立病院健診センター保健師

「体重」は、健康維持にとって重要なバロメーターです。日々の体重測定は健康管理の第一歩。体重を測る頻度の高い人は体重が減りやすいことがタンパレ工科大学とコーネル大学の研究（2014・12）でも明らかになっています。体重測定を習慣にして健康管理に役立てましょう。

### 自分の適正体重を知ろう

太りすぎ、特に内臓肥満は、心臓や血圧などに影響し、放置すると高脂血症、糖尿病などにかかりやすくなります。肥満の予防・改善には、まず自分の適正体重を知っておきましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

BMI(体格指数)22の時に、最も病気になりにくいとされることから計算した適正体重です。体重が多すぎても少なすぎても病気にかかりやすくなります。自分の身長を当てはめて、計算してみましょう。

### 誰でも出来る、目で見えてわかる体重管理

定期的に体重を測ることで、自分の体重を常に把握する事が出来ます。ぜひ体重測定を日課にしましょう。体重計に表示される数字を確認するだけでも良いのですが、グラフなどに記録することで、いつ、どれくらい体重が減ったかが一目瞭然です。測るだけで体重が減るわけではありませんが、毎日自分で測定を行う「自己管理」と、記録したものを目で見える「視覚効果」で、自然と食生活の改善を意識するようになり、体重が減る喜びを脳に与え、健康への自己意識付けとなります。また、リバウンドを防ぐ効果もあります。

## 肥満の予防に体重測定と記録

### 1. 体重は、毎日同じ時間帯に測ろう

体重は摂取した食べ物や飲んだものの量によって常に変動します。着ている洋服や運動量によっても違ってきます。毎日同じ条件になるように、同じ時間帯に測ることが大切です。

### 2. まずは1日1回体重測定

これから体重測定を日課にしようという方は、まず1日1回「起床直後」に体重を測定しましょう。起床直後は食事や排便などによる体重の微妙な変化を受けにくい状態にあります。さらに細かく言えば、起床後トイレに行った後、朝食を摂る前の時間帯に測定します。

### 3. 「起床直後」「就寝直前」の体重測定がおすすめ

出来るだけ正確な体重の変化を知りたいという人は、出来れば1日2回の測定、タイミングは起床直後と就寝直前です。就寝直前というタイミングは、小腹を満たすための間食防止にも役立ちます。また、寝る前の体重が朝の体重と一緒に減るという事になります。

### 4. 体重を記録し、気づこう

体重測定の結果を、体重日記やグラフとして記録に残しましょう。記録することで、なぜ体重が増えたか考える機会が持てますし、その「気づき」で食生活を見直すきっかけにもなります。

### 5. 体重の微妙な変化で一喜一憂しない

食事・運動・疲労・ホルモンバランスなどで体内の水分変化があると体重が増える場合もあります。体重測定は自分の体の変化を知ることが目的なので、少しの変化に振り回されずに体重測定を続けましょう。

体重・腹囲測定記録用紙  
を使い、体重コントロール  
に役立てましょう

