

おろしまち保健室だより

Vol.25 令和4年5月号

❀ごあいさつ❀

はじめまして。共同設置保健師の赤間明子（あかまあきこ）と申します。これまでの看護師や保健師、教員として働いた経験を活かして、組合のみなさんの健康をサポートいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

実は私、過去には仕事のストレスで激太りして様々なダイエットをしたり、働きすぎが原因で体調を崩して退職したりとしくじり経験もありまして、健康管理がいかに大事か、そしてむずかしいかを実感しています。そんな保健師だからこそ、働くみなさんの声をよく聞いて、気持ちに寄り添える健康管理のお手伝いができます。

自分の体調のことで相談したい、健康情報がありすぎて迷う、などありましたら、ぜひ保健師をご活用ください。

体重管理のススメ



いきなりですが、今回一番いいたいことを先に言います。

普段、鏡があったら自分の姿を写して見て、髪が乱れていたら整える、口の周りに何かついていたら拭き取る、などなど、変だなと気づいたら直そうとしますよね。その鏡を見るのと同じ

感覚で、体重計に乗る習慣をお勧めしたいです。いつもの体重と変わらなければ「いつも通りの体調でよし」とか、増えていたら「昨日食べすぎたかな?」とか、減っていたら「忙しすぎてちゃんとご飯食べてなかったからかも。」などと体重の増減の原因を振り返ってみて、その後の食事や運動、休息などの行動に反映させてほしいのです。

【体重は健康のバロメーター】

自分の体調を知るには自覚的なものと他覚的なものに分かれます。だるい、痛い、眠れない、熱が出るなど、自覚できる体調のサインもあれば、はっきり自覚できないのもあります。なので他覚的なサインを知るのは、健康診断や医師の診察の機会となりますが、中でも「体重」は他覚的な健康のバロメーターとして手軽で、優れものです。体重計にのれば数秒で結果がわかり、採血のような痛みや侵襲はありません。体重計は必要ですが、最近は安価で高機能なものが入りやすくなっております。

体重が多すぎる「肥満」は糖尿病、高血圧、脂質異常などの生活習慣病にかかるリスクが高くなりますし、体重が少なすぎる「やせ」は免疫力の低下や筋

力低下を招きやすくなります。なので標準的な体重を維持することが健康管理では重要になります。この健康のバロメーターの体重を、自分の体調のサインとして日常的に気にしてみることをお勧めします。

体重管理の基本は、食事の摂取エネルギーの“イン”、そして活動による消費エネルギーの“アウト”のバランスになりますので、インがアウトを上回れば体重増加、アウトがインを上回れば体重減少となります。このインとアウトを意識できると体重管理は楽になります。



【体重測定をする上で、2つの大事なこと】

① 同じ条件で測りましょう。

1日に何回か測ってみるとわかるのですが、体重は食事や排泄、入浴、運動、睡眠などの前後で変化します。なのである程度一定の条件を決めて測り続けることが大事になります。朝起きてトイレを済ませた後、入浴前の脱衣の後、などルーティンを決めて体重測定をしてみましょう。

② 体重の記録をとりましょう。

体重を測ることなしにダイエットの成功はありえず、さらに、測った結果を記録することもまた不可欠であります。スマートフォンの体重管理アプリがおすすめですが、手書きでメモするのもいいです。長期間で体重の変動を把握することがとても重要です。ちなみに元激太りの私は長年のダイエットののちに体重管理マニアとなり、体組成計の結果をスマホのアプリに連携させて、日々チェックしてます。

今回はBMIなどの数値には一切触れませんでした。体重を測ることを避けたい方が意外と多く、まずは体重測定が第一歩、との思いでテーマに取り上げました。今後も引き続き、ご自身の健康を考える機会になるようなテーマにしていこうと思っております。

なお、おろしまち保健室では、体組成計と血圧計を準備しておりますので、気軽に測定に来ていただきたいです。体重管理のご相談も承ります。

<参考資料>

「e-ヘルスネット」厚生労働省

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-002.html>

「健康長寿ネット」公益財団法人長寿科学振興財団

<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-shokujii/tyoju-eiyou.html>

【今後のおろしまち保健室】

令和4年5月19日（木）13：30～17：00

卸町会館2階 第2会議室

【仙台卸商健康保険組合】

984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL022-235-5896

おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp