

# おろしまち保健室だより

Vol.26 令和4年7月号

## 🌻 本格的な暑い夏の到来！みなさん暑さ対策していますか？ 🌻

共同設置保健師の赤間です。今年は本格的な暑さの到来が早いですね。最近、街中でハンディファンという携帯型のかわいい扇風機を片手にしている若者をよく見ます。建設や工事現場で働く方は、送風ファン内蔵の上着をきている姿を多く見るようになりました。近年の日本の夏は、気温の異常な上昇で、“命に関わる危険な暑さ”と言われる日もあります。この暑さを気合や根性で乗り切るのではなく、便利な道具を活用して無理せず過ごすのが良いと思います。そして脱水予防に水分をこまめにとりつつ、お過ごしください。ちなみに私の暑さ対策グッズは日傘に扇子、そして自宅では保冷剤を首に巻いて過ごすようにしています。



## 健康的な体重とは



日本人の体重に関する注目すべき課題としては「男性 20 歳以上の 3 人に 1 人が肥満」、「若年女性のやせ」、「高齢者の低栄養傾向」があります（厚生労働省の 2019 年国民健康・栄養調査結果）。

### 【太りすぎは良くない、やせすぎも良くない】

- ◆ 「肥満」は糖尿病や動脈硬化をはじめとする心疾患や脳血管疾患など生活習慣病を引き起こすことから、適正な体重に減らすことが必要になります。
- ◆ 一方、「やせすぎ」も健康上問題があると指摘されています。若年女性のやせは、骨量の減少や低出生体重児出産のリスクなどとの関連が問題視されています。また、高齢者にとって低体重は、様々な健康障害に直結する危険性があります。低栄養や筋力低下などにより健康を崩しやすく、介護が必要になる前段階の状態（フレイル）になりやすい、がんや慢性心不全、慢性腎臓病、慢性呼吸器疾患などのリスクが高まるといわれております。
- ◆ 体重は多すぎても、少なすぎても健康にとって良くないのです。適正体重を維持することが老若男女問わず、重要なのです。

### 【やっぱり、体重測定は大事。そして適正体重へ】

体重を評価する指標として一般的なのが BMI（ビーエムアイ＝Body Mass Index ボディ・マス・インデックス）で、体重と身長の関係から計算される肥満度を表す体格指数です。計算式は

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 kg}}{(\text{身長 m})^2}$$
 となります。

みなさんが受診している健診ではこのBMIで適正な体重か、さらに腹囲で内臓脂肪の程度が評価されております。ではどのくらいの体重が適正なのでしょう。

身長	BMI 18.5	BMI 22	BMI 25
155cm	44.4 kg	52.9 kg	60.1 kg
160cm	47.4 kg	56.3 kg	64.0 kg
165cm	50.4 kg	59.9 kg	68.1 kg
170cm	53.5 kg	63.6 kg	72.3 kg
175cm	56.7 kg	67.4 kg	76.6 kg
180cm	59.9 kg	71.3 kg	81.0 kg

◆適正体重＝身長 m×身長m×BMI22  
で算出され、165cmなら59.9kgとなります。

◆BMI18.5以上25未満が普通体重と言われ、165cmの方なら50.4～68.1kgの範囲になります。  
やせすぎでもなく太りすぎでもない、適正体重をめざしましょう。

### 【積極的にとりたいタンパク質！目安は1回の食事で“手のひらサイズ”】

適正体重になるためには食事や運動の対策が必要です。今回は、やせすぎの人にはもちろん、太りすぎの方にも効果的なタンパク質を積極的にとることをお勧めします。



- ◆1回の食事で摂りたいたんぱく質の量の目安は“手のひらサイズ”です。正確な量を測ろうとしなくてもよく、片方の手のひらにのるサイズを目安とすると簡単です。
- ◆1品で手のひらサイズにする必要はありません。1回の食事の主菜・副菜に含まれるタンパク質を多く含む肉・魚・卵・豆（豆腐・納豆）をすべて合わせて手のひらサイズを目安にしてみましょう。

朝食はパンだけでなくゆで卵とチーズを追加する、といった工夫で、腹持ちも良くなりますし、夏バテ対策にも効果的です。なお、持病で食事制限のある方は医師に相談してください。

### 【おろしまち保健室を活用しよう！】

最後に、私事です。先月父が他界しまして、晩年も食欲旺盛で穏やかに過ごしていましたが、急に飲み込めなくなり食事がとれなくなったことをきっかけに衰弱が進みました。やはり食べることが生きること、と改めて強く思いました。

さて、ご自身の健康管理にアドバイスがほしい、適正体重や食事の摂り方について相談したい、などありませんか？ぜひ、おろしまち保健室でお待ちしております。

<参考> 健康長寿ネット「医学的に理想の体重とは」

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

東京都保健福祉局 東京都介護予防・フレイル予防ポータル「食べるフレイル予防」

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo\\_frailty\\_yobo/yobou/point\\_eiyo/02.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/yobou/point_eiyo/02.html)

### 【今後のおろしまち保健室】

令和4年7月21日（木）13：00～17：00

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