

# メタボリックシンドロームの予防に向けて 自分でチェック！！

測定値は記録しておきましょう！

## 正しい体重の測定法

- 毎日、同じ条件（時間・服装、直前に激しい運動や飲食はしない）で測定しましょう。
- 毎朝起きてすぐ、トイレに行った後に測定するのが、もっとも正確です。

### ◎肥満の判定

国際的に用いられている肥満度の指標BMI（Body Mass Index）による判定

$$\text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)} = \text{BMI}$$

【例】身長 160cm、体重 58kg の場合  $58 \text{ (kg)} / [1.6 \text{ (m)}]^2 = 22.7$

< BMI による判定 >

18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	正常
25.0以上	肥満

💡 BMI が 22 の時がもっとも病気にかかりにくいとされています

あなたの適正体重は？

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正 BMI} \text{ (kg)}$$

【例】身長 160cm の場合  $1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} \times 22 = 56.3 \text{ (kg)}$

## 正しい腹囲の測定法

### ◎ポイント1 測る位置



肋骨下縁  
○ ← 中点  
腸骨上縁

お腹が前に突出し、おへその位置が下がっている場合

### ◎ポイント2 測り方



- ①両腕を身体の横に自然に垂らし、リラックスして立つ。
- ②息を吸い、軽く息を吐く
- ③メジャーがお腹にきつく食い込まないように測定する。

※食後は誤差が生じるので、空腹時に測定することが望ましい。

男性 85cm以上  
女性 90cm以上  
であれば内臓脂肪型肥満です！

💡 腹部CT検査で、へその高さの内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>に相当

## 正しい血圧の測定法

カフを巻くときの注意

- ・カフと腕の間に指が1本入るくらいのきつさで巻く
- ・カフの位置は心臓と同じ高さに(タオルなどを下に入れ高さを合わせるとよい)
- ・素肌に巻く(薄手のものであれば上から巻いてもよい)



### 自宅で血圧測定をする場合

- ・1~2分安静にしてから
- ・起床して1時間以内
- ・トイレを済ませたあと
- ・朝食を食べる前、お薬を飲む前、入浴や飲酒の直後は避ける

### < 成人の血圧の分類 (日本高血圧学会) >

