

～山の薬剤師だより 令和7年1月号～

今日から始めよう健康習慣

NPO 法人山の薬剤師たち

大林秀樹

新年明けましておめでとうございます。今年の正月は晴天が続き、新年の幕開けにふさわしいスタートを切ることができましたね。健康面でも維持できるように、今日から始める健康習慣について、体温、体重を毎日測り、記録することを提案させていただきます。

① 血圧について

1日2回、朝と寝る前に測定しましょう。朝起きて1時間以内、排泄後、椅子などに座り、1～2分安静にしてから測定します。寝る前も同様に椅子などに座って測定します。

数値目安として、家庭における血圧は135/85以上、診察室における血圧は140/90以上が高血圧です。脈拍は安静時に60～100回/分の範囲が基準値です。

また、上の血圧（収縮期血圧）が100を切るまで下がり、脈拍が100/分を超えるまで早くなると脱水症状が疑われるので、このような場合には水分をしっかり摂取しましょう。

② 体温について

1日の体温は、朝の活動期より上がり始めるため、朝起きて1時間以内に血圧と一緒に測定しましょう。測る場所は脇の下が一般的で、舌の下や直腸では数値が幾分高くなります。

体温の基準値は年齢により異なり、幼児；36.6～37.3℃、学童；36.5～37.5℃、成人；36.3～37.0℃、高齢者；35.8～36.5℃です。体温が37.5℃を超えると発熱とみなされます。しかし体温は個人差が大きく、自分の体温の正常範囲を知っておき、普段より1℃高いか否かで発熱かも知れないと疑うようにしましょう。

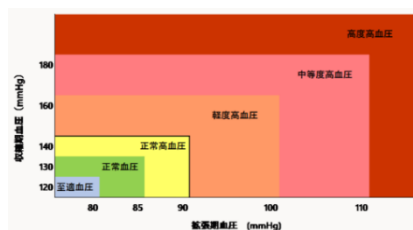
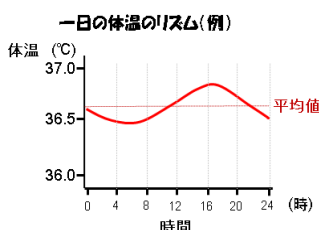
③ 体重について

体重は、胃の状態がリセットされている起床時において変化が少なく、排尿後の体重は特に「基礎体重」と言われ、このタイミングで測定を行いましょう。

成人の肥満度を示す数値にBMIがあります。計算方法としては、体重kg÷（身長m×身長m）です。（例えば体重が60kgで身長が150cmなら、 $60 \text{ kg} \div (1.5 \text{ m} \times 1.5 \text{ m}) = 26.67$ ）基準値は普通体重として18.5～25未満です。25を超えると肥満体重として扱われます。小児は違う計算方法で示され、妊婦は体重の増加の幅が重要となるため割愛させていただきます。

内臓脂肪1kg＝腹囲1cmになります。正月太りで膨らんだお腹は内臓脂肪です。増えていると感じたら食事量を減らすなど早めに調整するようにしましょう。

今年は巳年です。脱皮を繰り返す蛇のイメージから復活と再生を意味します。年始より体調面に気を付け、良い一年となりますようお祈り致します。『こやだいら薬局』および『こやだいら薬局板野店』をどうかよろしくお祈り申し上げます。



日本肥満学会の判定基準

BMI値	判定
18.5未満	低体重(痩せ型)
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満(1度)
30～35未満	肥満(2度)
35～40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)