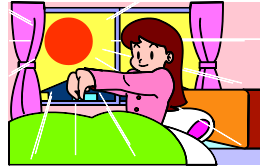


# 日々の生活の習慣とメリハリを大切にしましょう!!



ふれあい



睡眠



ストレス発散



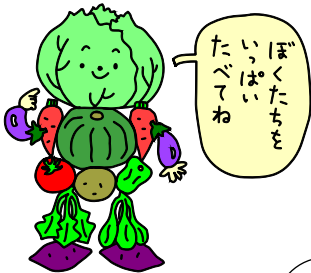
運動



清潔



リラックス



バランスのとれた食事

公益社団法人 **山形県看護協会**

〒990-2473

山形市松栄一丁目5番45号

TEL 023-685-8033



日本看護協会作成の  
全国共通ロゴマーク

「まちの保健室」

ってな～に？

「まちの保健室」とは、学校に保健室があるように地域の方々が気軽に健康に関する相談ができる場所のことを言います。

健康な時も病気の時も、こころと身体に関する様々な気がかりや問題に、看護職（保健師・助産師・看護師）が丁寧に対応いたします。

本日の測定値 \_\_\_\_\_ 年 月 日 ( )

**\*体組成計・体脂肪計の測定はペースメーカー装着している方はできません**

身	長	
体	重	
年	齢	
血	圧	
体	脂	肪
B	M	I
気になること		

## 健康豆知識

### ◎血圧について

血圧は、血液が血管を流れることで生じる、血管の壁にかかる圧力のことを言います。

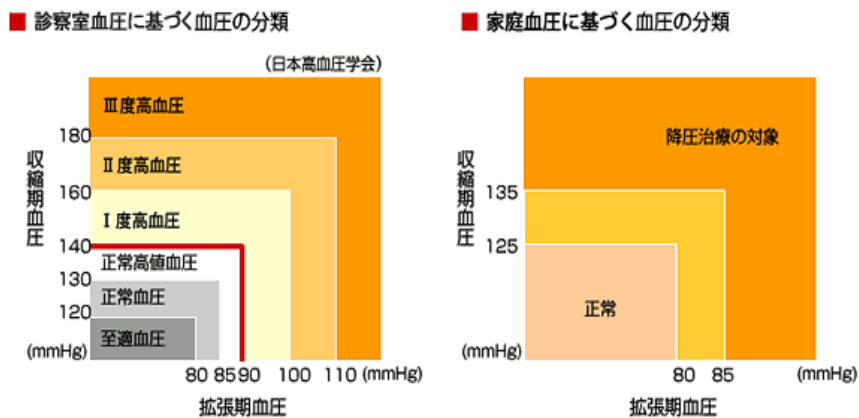
人間は、体に 60 兆個の末梢細胞を持っており、自律神経が循環をうまく調整し、血液を必要とするところに送り、酸素と栄養を供給し、末梢細胞の細胞死から守っています。

歳をとるに従い血管の弾力性が動脈硬化により弱くなると脳などの血液循環が悪くなります。血液が全身の隅々まで行きわたるように全体の血圧を上げて血液循環を良くします。高齢になると血圧が上がるのはこのためで、老年性高血圧といえます。

また、自律神経が循環を調整していることから、精神的ストレスや運動などによって高くなります。家で計ると(家庭血圧)は正常なのに、病院に行くとドキドキして血圧が上がる(診察室血圧)のはこのためです。

診察室血圧より家庭血圧が重要といわれます。

正常域血圧は、120～139/80～89mmHg



## 健康豆知識

### ◎体脂肪について

体脂肪は、体内に蓄積された脂(あぶら)分のことを言います。体の中の脂肪の占める割合を体脂肪率と言います。

肥満は、脂肪が過剰に蓄積された状態ですので、体脂肪率は、太っているかどうかの判断ができます。

体脂肪は、飢餓に備えたエネルギー源、衝撃から身体を守る、体温の保持、ホルモンバランスの調整などの役割があります。

体脂肪は適正範囲での維持が大切です。無謀な減量で体重や脂肪が減りすぎると、病気やホルモンバランスの異常などを誘発します。また、肥満は、生活習慣病などを誘発させる可能性があり、特に内臓脂肪は、生活習慣病と密接な関係があると言われます。

#### 【体脂肪率判定表】

		やせ	◎標準	◎標準	軽肥満	肥満
男性	18～39 歳	5～10	11～16	17～21	22～26	27～45
	40～59 歳	5～11	12～17	18～22	23～27	28～45
	60 歳～	5～13	14～19	20～24	25～29	30～45

		やせ	◎標準	◎標準	軽肥満	肥満
女性	18～39 歳	5～20	21～27	28～34	35～39	40～45
	40～59 歳	5～21	22～28	29～35	36～40	41～45
	60 歳～	5～22	23～29	30～36	37～41	42～45

※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA 法によって作成された。