

健康を記録しましょう 広報げろ 2021.10

日記をつけている人は時に応じてその効用について感じておられることと思います。自分の健康に関しても記録をつけることは過去を振り返る材料として大きな価値があります。

血圧は、特に血圧の薬を服用している人は受診時にその記録を医師に提出することで医師の判断材料として大変役に立ちます。毎朝、起床時トイレを済ませてから心を落ち着かせて同じ姿勢で2回測定し2回目を記録しましょう。血圧によるトラブルは朝の血圧が参考になることが多いものです。

体重を毎日測ることは特に減量を志している人にとっては大変有効です。100g単位で測れる体重計で、入浴前、素裸で測ることによって、100g単位の増減が減量意欲を掻き立てます。記録をつけて増減を眺めることによって減量のための行動意欲が生まれます。因みにオーバーウエイトは生活習慣病を引き起こす原因になります。自分の適正体重を知って、それを維持していくことが健康づくりには大切です。適正体重は、身長(m)×身長(m)×22=適正体重となります。オーバーウエイトの指標となるBMI(22)は、体重(kg)÷身長(m)×身長(m)=BMI(Body Mass Index)となります。

食餌の正確な記録は困難です。まず食べなければならないもの、食べなくてもよいものを区別しておきます。一食で食べる食材の種類と重さを記録しておけばカロリーなどは後で計算できます。少なくとも何をどれだけ食べたかを記録しておけばのちの栄養相談などでの検討材料として利用できます。現在の食生活では炭水化物が多く、たんぱく質が少ない傾向にあります。健康を守るためにも食餌記録を残しましょう。コロナ禍で自炊が多いと忠実な食材記録が出来るでしょう。一日に必要なカロリー数は、活動量の少ない成人女性の場合は、1400~2000kcal、男性は2200±200kcal程度が目安です。食餌記録から体重の変化をみれば食餌の量、質の傾向を具体的に考えることができます。

毎日良いと信じて続けている運動は、生涯健康な生活を続けていく筋力を維持するためにとっても有効です。漫然と運動を続けるのではなく、運動時間や運動回数を記録し、それが時とともに増えていくのを確認できれば、その効果を判断するうえで参考になり、自信につながります。様々な運動がありますが、ウォーキングや足踏み運動では、時間ではなく歩数や回数を記録すると良いでしょう。毎日つらくない範囲で行い、記録した歩数が増えていけばうれしいことです。記録から体力がついたと実感できれば、さらに上級の運動に挑戦する意欲もわきます。金山病院では、受診されたときに運動方法や栄養の取り方などの相談にも応じています。受診の際にただ、運動をやっています、というだけでなくその記録を見せていただきますと体力の正しい評価につながります。

そのほか、排尿の記録、排便の記録、睡眠の記録など気になることは記録に残し受診時の相談資料としていただくと大変参考になります。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦