

【成人用】

No. 84 おいしい たのしい 元気やない * 一口メモ

高血圧は診察室での血圧が
140mmHg/90mmHg 以上
の場合を指します。



知ることから始まる高血圧予防と改善

【ご存じですか？】

肥満の方は体重を減らすだけでも、血圧を下げられます*！！

※体重を 1.0kg 減らすと、血圧を 2.0mmHg 程度下げられるとされています。

《 体重に関して 》

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

BMI25 以上の例

身長 170cm なら体重 72.3kg 以上

身長 158cm なら体重 62.5kg 以上

気づかないうちに増えているかも！！

あなたの体重は大丈夫ですか？

あなたの BMI は

現在の体重 $\square$ kg $\div$ $\left(\begin{array}{c} \text{身長} \\ \square \text{ m} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長} \\ \square \text{ m} \end{array} \right) = \begin{array}{c} \text{BMI} \\ \square \end{array}$

あなたの標準体重は

$\begin{array}{c} \text{身長} \\ \square \text{ m} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長} \\ \square \text{ m} \end{array} \times 22 = \begin{array}{c} \text{標準体重} \\ \square \end{array}$

★標準体重はあなたが最も病気になりにくい体重です！！



**BMI が25以上で健康に問題(高血圧や脂質異常など)がある方は、
重大な病気になる前に、裏面の表に「血圧」と「体重」を記録することからはじめましょう！！**

★6 か月後の目標体重は 現在の体重から3%減量した体重です。

★減量のおすすめは
食事の見直し+ウォーキング(30～60分/日程度)です。

あなたが半年後に目指すべき目標体重は

現在の体重 kg — 現在の体重 kg × 0.03 = kg です。



週	1週間目	2週間目	3週間目	4週間目	5週間目			25週目	26週目
収縮期血圧	135	145	135	155	120	/	/	/	/
拡張期血圧	80	97	88	95	80	/	/	/	/
現在の体重	69.25kg								
	69.0kg								
	68.75kg								
	68.5kg								
	68.25kg								
	68.0kg								
	67.75kg								
	67.5kg								
	67.25kg								

記載例

最初に目標体重へ、
印をつけましょう。

週	初日	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	7週目	8週目	9週目	10週目	11週目	12週目	13週目	14週目	15週目	16週目	17週目	18週目	19週目	20週目	21週目	22週目	23週目	24週目	25週目	26週目
収縮期血圧																											
拡張期血圧																											
+750g	kg																										
+250g	kg																										
現在の体重→	kg																										
-250g	kg																										
-500g	kg																										
	kg																										
-1.0kg	kg																										
	kg																										
-1.5kg	kg																										
	kg																										
-2.0kg	kg																										
	kg																										

※血圧は決まった時間(例.起床後1時間以内など)に測定できるのが理想です。季節などの環境でも血圧は変動します。

令和6年4月作成