【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*!!

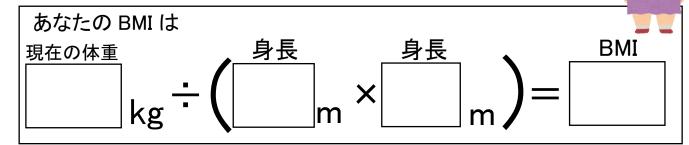
※体重を 1.0kg 減らすと、血圧を 2.0mmHg 程度下げられるとされています。

≪ 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

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?



あなたの標準体重は 身長 身長 標準体重 x 22 = m ★標準体重はあなたが最も病気になりにくい体重です!!

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

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 現在の体重 kg — 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	/	/	/	/
Ī		69.25kg			=0	載	/Fil				
		69.0kg			āC	軋	נילן				
		68.75kg			•						
	現在の体重	68.5kg									
		68.25		最							
\dashv	,	67.75kg									
•		67.5kg									\star
إ		67.25kg									

	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 週間	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																											
	増加	kg																											
	+250g	kg																											
現	在の体重→	kg																											
	-250g	kg																											
	-500g	kg																											
	}	kg																											
	- 1.0kg	kg																											
	減	kg																											
1.2	減 少 -1.5kg	kg																											
		kg																											
	-2.0kg	kg																											
	✓ <u> </u>	kg																											