令和7年7月28日(金) 高齢者サロンひだまり

自分の体を知ろう

血圧や体重など自分の変化に気づく方法



自分の日々の体の変化がわかるのは、自分です!

「変だな・・・」

「今までこんな事がなかった・・・」などなど

「こんな事がない」元気な状態は、どんな感じ?

血圧・脈拍・体温

体重

いつも何を食べているのか

おしっこは1日何回くらい行くか。色が薄い、濃い。

便秘気味, それともゆるい便か 等々・・・・・

血圧 <u>診察室血圧</u> 140/90 mmHg

家庭血圧 135/85 mmHg

脈 正常値 60~100 回/分

体重 適正体重:身長(m)×身長(m)×22

BMI:体重(Kg)÷(身長(m)×身長(m))

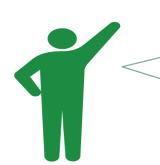
*BMI:25 以上(肥満)

BMI: 18.5以下(低体重)

私, 身長160センチです!

適正体重:56.32Kg

BMI:肥満64kg以上 低体重47Kg以下





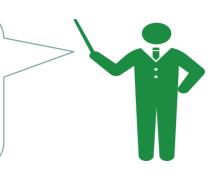
・血圧について

普段の血圧の値はどのくらい? その値はいつ, 何時頃測った?

・脈拍について

普段の脈拍どのくらい?リズムはどんな感じ? 静かにしている時、動いている時はどのくらい?

血圧・脈拍の数値は、その時の良い状態も悪い状態も表しています。 **意識**してみてください!



脈の測り方

実際にふれて測る事の良いところは? 脈の回数だけではなくリズム・強弱がわかります!





例えば・・・

死因順位(2024年:令和6年)

1位 悪性新生物

2位 心疾患

3位 老衰

4位 脳血管疾患

心疾患の割合

1位 心不全

2位 虚血性心疾患

※心不全とは

<u>心臓が悪いため</u>に、<u>息切れ</u>や<u>むくみ</u>が起こり、だんだん悪くなり 生命を縮める病気

いつもと、違うはココ!



1週間で2~3kg<u>体重増加いつも</u>より<u>血圧</u>低い・ 脈拍がはやい



・体重について

普段の体重はどのくらい?その値はいつ測った? 測った時の服装はどんな感じ?

体重は、食事の量や脂肪だけではなくからだ 全体をしる目安になります。意識してみてください。





・食事について

いつもどんなものをどのくらい食べているか

『大して食べていないんだけどな~』 ・・・本当でしょうか? 好きなものは、食べますよね? 何が好きですか?



食べているのに体重が減る そんな事ありませんか?

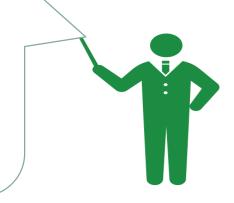
- •食べているとは、何をどの くらい?
- 体重が減るようなトピックは 何かある?

体重が増えるトピックいろいろ・・・

- •食事摂取量の増加
- ・体内に水分がたまる 心不全や腎臓の機能が低下など
- ・ホルモンの変化

1~2週間の間に、急に、は何かがおきています。

いつもとは違う事は何か?考えてみましょう。 わからない時は、周りに相談! かかりつけ医に受診して相談です!



体重が減るトピックいろいろ・・・

- 食事摂取量が低下
- 病気にかかるとエネルギーを消耗している
- 筋肉量の低下

40歳以上 1年で1%

食事1/2減る 1日0.2%減る

寝たきり 1日0.5%減る

炎症 1日1Kg減る

絶飲食・安静 1週間35%減る

食べる量や筋肉が減るのは、何かがおきています。 いつもとは違う事は何か?考えてみましょう。 わからない時は、周りに相談! かかりつけ医に受診して相談です!





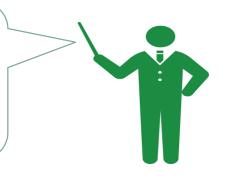
・排尿について

1日何回、おしっこにいく?時間の間隔は?水分を、どのくらいとっている?

・排便について

毎日, 排便がある?どんな時に排便がある? いつもどんな形状?

体調に変化がある時、回数や量などに影響が出る事が多いです。 意識してみてください!



おわりに

自分の日々の体の変化がわかるのは、自分です!

そして,

- ・自分のほかに変化に気づいてくれる人
- •自分の事を知っている人

家族,友人,近所の人,主治医,地域の相談先などなど・・・自分の周りにどんどん増やしてください!





今までは?

「今までは」●●だったけど, 「何時」から「▲▲」になっている。 いつから?

何に困っている?

今までこんな事がなく,心配だ。 周りから,病院いったほうがいいと言われた。 そのせいなのかわからないが,動くと少し苦しい。などなど

「気になる事」が、「いつからか」「何にこまっているか」日常での経過は、 医療者にとって「どうするとよいか」「何がおきているか」を判断する大事 な情報です。ぜひ、遠慮せず伝えてください!

おわりのおわりに・・・

医療・介護の場面でわからない事が多くあると思います。 そんな時に、

『函館市医療・介護連携支援センター』

『ほくと・ななえ医療・介護連携支援センター』

を思い出していただけると幸いです。

◆函館市医療・介護連携支援センター

43-3939

◆ほくと・ななえ医療・介護連携支援センター

42-1232