

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

自分の体を知ろう！



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 診察室血圧 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



自分の体を知ろう！

・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

心臓が悪いために, 息切れやむくみが起こり, 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体重増加
いつもより血圧低い・
脈拍がはやい



自分の体を知ろう！

・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。





自分の体を知ろう！

・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費している
- ・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！





自分の体を知ろう！

・排尿について

1日何回，おしっこに行く？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！





ちなみに...

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。
そのせいなのか分からないが、動くとき少し苦しい。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

