

# 体重を測ると何がわかるの？

みなさんは自分の体重をどんな時に測りますか？

夏が近づいたら？お腹が出てきたら？体が重いと感じたら？

理由は様々だと思いますが、体重が以前よりも増えていた場合は

**体重増加**＝**栄養の過剰**又は**運動不足**と考えると思います。

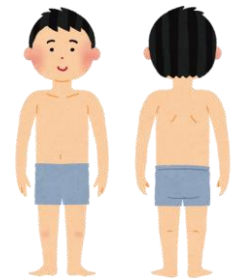
これを患者に例えると、**体重減少**＝**栄養不足**又は**消費カロリー増加**と評価することができます。

## 体重評価は治療に必要！

体重は栄養評価だけではなく、透析時や循環器疾患の水分出納の目安、抗がん剤治療などの薬剤処方にも必要な評価項目となります。

栄養摂取状況や疾患の状態により体重が大幅に増減している場合もあるため、定期的な体重測定が大切です。

意図せずに1ヶ月以内に体重が5%以上または2kg以上減少し、低体重となる場合は低栄養の可能性があります！



## 体重測定器

各病棟に体重測定器がありますが、場所によっては車椅子乗車で測れるものや吊り下げ式の体重計もあります。

ベッド上安静の場合はなかなか体重測定が出来ない場合もありますが、状況に応じて体重計を使い分け、体重の実測をおこなう必要があります。

車椅子型体重測定器は8階と透析センターにあります。

吊下げ式体重測定器はA2とB2を結ぶ連絡通路とA4病棟にあります。

(H30.7.20 現在)



## もう夏ですが・・・体重1kg減らすには？

体重は1kgあたり 7000～7200kcal と言われています。

3kg痩せるためには  $7200 \times 3 = 21600\text{kcal}$  減らす必要があります。

2ヶ月で3kg 痩せる為には  $21600\text{kcal} \div 60 \text{日} = 360\text{kcal}$

1日に360kcal 減らすと痩せます！（理論上）

普段何気なく摂取しているジュースや菓子類を減らすだけでも効果が現れる場合があります。

