

# 健康づくりを

## 第3回

# 体重管理を始めませんか?



浅田 ひなの  
本会保健師

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

### 体重と生活習慣

特定保健指導の現場で、体重を長い間測っておらず、気づかないうちに体重が増えている受診者様にお会いすることがありました。

以前は体重管理の習慣がなかった私ですが、体重計に毎日乗るようになってからは日々の自分の行動と体重の増減の関係が見えるようになりました。体重が増えるとズボンが少しきつくなったり、からだの動きが鈍くなるような気がしたり。体重が増えている時はお菓子を我慢する、または仕事帰りに1駅歩いて帰るようにしています。

### 体重測定の効果

体重測定に関して、米国心臓協会から、測定の頻度が週1回以下の人は体

重が減らなかったのに対し、週6、7回だった人は体重が平均で1・7%減少したという研究結果が報告されています。こうした行動はセルフモニタリングと呼ばれ、自分の行動や状況を客観的に見守ることで、計画が結果に結びついていく様子が可視化され、さらなる行動継続への自信につながると言われています。

### 体重測定のポイント

このことから、健康管理を目的とした体重測定のポイントを2つお伝えします。

1つ目のポイントは体重計。アナログよりデジタルのものがおすすめです。アナログは細かい単位を読むことが難しいため、毎日の変化が見えづらく、置き場所によっては針が動いてしまうので誤差が生じやすいのです。日々の変化を数字で把握しやすいデジタル体重計をなるべく用意しましょう。

2つ目のポイントは測るタイミングを揃えること。「起床後お手洗いを済ませた後」と「お手洗いや歯磨きを済ませた就寝直前」の1日2回がおすすめです。もし面倒であれば、からだが一番軽い状態である「起床後」だけでもOK。体重計は目につきやすい場所に置いて、測りやすい環境を作りましょう。また体重は測りっぱなしにせず、数値の記録をつけてみることもよいと

言われています。体重の増減とその日の運動量や食事量、関係しているものが目で見えると、体重管理も行いやすくなるはずです。

### 減量目的の体重管理

今回お伝えした体重測定のポイントは減量中の方にもおすすめです。ただ、毎日計測することで日々の体重増減に一喜一憂し、思うように減らない時にはストレスを感じてしまうこともあるかと思いますが、体重計測は減量に有用ですが、それにより負担が強くなるようであれば無理はせず、いつでも計測ができるタイミングで行うようにしてください。長い目でモニタリングを続けていただき、計測を始めた頃の体重と比較するようにしてくださいね。



<sup>1)</sup>糖尿病ネットワーク：「体重を毎日測定すべき」に賛否両論、AHA  
<https://dm-net.co.jp/healthdayjapan/2019/01/028835.php>