



みなさん、こんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクターのいしくまです。まだまだ暑い日が続きますね。突然ですが、体重って定期的に測っていますか？実は体重は、血圧や体温と同じように自分の体調を知るための大切なバロメーターなのです。今日は、体重の変化の重要性についてお話しします。

重要なのは、体重の”変化”

体重といえば、よく基準とされるものに身長と体重から求められるBMIがあり、22付近が適正体重とされています。もちろん、適正体重であればそれに越したことはありませんが、「適正体重だから問題ない」ということではないのです。より注意すべきは、数日内の体重の変化です。特に数日の内に2~3kg以上も体重が増減した場合には、注意が必要です。



急に体重が減った場合



急激に体重が減ってしまった場合、消化器の異常（がん等）や甲状腺の異常などが考えられます。そのほかには、糖尿病がある方は症状の悪化により体重が減少する場合があります。また、食欲はいつも通りあるか、食事の内容が急に変わっていないかなども考慮する必要があります。

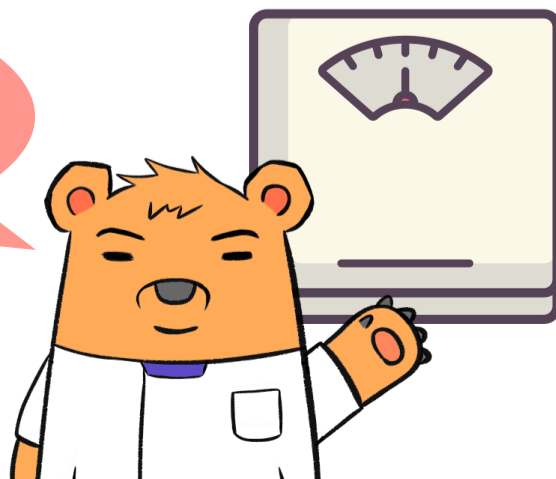


急に体重が増えた場合



急激に体重が増えてしまった場合には、水分や塩分の過剰摂取、腎臓や心臓の機能低下などの可能性があります。体重のほかにも、急に手足が浮腫んだ、尿の量が減少した、息切れなどの症状が無いか注意しましょう。

大切なのは、小まめに
体重を測ること！！



体重の変化を知るためには、常日頃から自分の体重を把握しておくことが大切です。

可能であれば、毎朝の起床時など、決まった時間に同じ条件で測るようにしましょう！

不安な時はかかりつけの医師に相談しましょう！