

体重測定や定期的な検査を受けていない人が多い

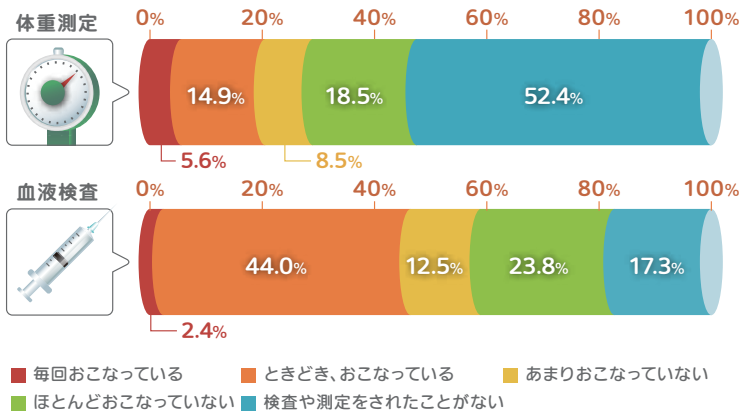
統合失調症患者さんの体重管理がメタボ対策にとって大変重要であることをお伝えしました。

統合失調症のお薬を服用している患者さんの調査をしてみると、実際には医療機関で毎回体重測定されている患者さんは「毎回」ときどき行っているをあわせても約30%しかいません。

また、血液検査についても約45%に留まっています。まだまだ体重管理の重要性が浸透しておらず、メタボ対策は十分とはいえません。

あなたが診療を受けている医療施設で、 どれくらい「体重測定」「血液検査」をされていますか？

●モニタリング実施状況：患者調査



抗精神病薬服用患者さんにおける合併症および生活習慣、モニタリング実施状況に関する調査：(エムスリー実施) 2010年8月17日～20日実施(293名)

ご自分の標準体重をご存知ですか？

メタボ対策の第一歩はまず肥満を防ぐことです。ご自分の標準体重をよく把握し、その標準体重を維持し続けることが大切です。

ところで、ご自分の標準体重の出し方をご存知ですか？

そもそも、肥満とは身体に対して脂肪の割合が増えた状態を指しますが、その指標として用いられるのがBMI (Body Mass Index)というものです。

BMIおよび体重

Body Mass Index(BMI)

- 体重を身長²で割ることで算出(kg/m²)
- 全体脂肪含量と高い相関性がある
- 統計的にもっとも心循環器系疾患になりにくい22を標準とし、25以上を肥満として4段階に細分している

	B M I
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、肥満研究.6.18-28, 2000より改変

BMIは体重(kg)を身長(m)の2乗で割ることで求められ、全体脂肪量との高い相関性が認められています。

日本肥満学会では、統計的にもっとも心血管疾患(心筋梗塞や脳卒中等)になりにくい**22を標準値**とし、**25以上を肥満**としています。

普通体重は18.5以上から25未満に設定され、

これが**適正体重**になります。BMIが25以上あり、他にも血圧や血糖値などが高い方はメタボリスクが高くなるので注意が必要です。

BMIが22になる時のご自分の体重が標準体重とされています。

$$\text{標準体重} = \boxed{\text{身長(m)}} \times \boxed{\text{身長(m)}} \times 22$$



体重計に乗る習慣をつけましょう

体重管理の第一歩・・・それはまず体重計に乗る習慣をつけることです。

体重を測らないことには、体重管理もできません。

例えば、朝起きたらまず体重計に乗る、お風呂に入る前は体重計に乗る、などご自分の日常生活の中で体重計に乗ることをまずは習慣化しましょう。

体重を測るときは、いつも一定の条件で測ることが大切です。食前、排便後、身につけるものを極力なくした状態で、いつも同じ時間帯に測ることを心がけましょう。

毎日の体重の変化がわかってくると、食生活や運動などにも良い影響が期待できます。

体重の変化は、医師や医療スタッフにとっても治療を進めて行く上でとても大切な情報です。

特に統合失調症のお薬を服用している患者さんにとって体重管理はとても重要で、

メタボ対策の要と言えます。



体重を記録して管理しましょう

メタボ対策の第一歩はまず肥満を防ぐことです。

ご自分の標準体重をよく把握し、その標準体重を維持し続けることが大切です。

