

さあ、みなさん！自分の体重を知りましょう！ ～糖尿病における体重管理の大切さ～

★ 体重測定の必要性

- ☆ 血糖コントロールの目安になります
- ☆ 体調管理、食事や運動に対して意識的になれます



★ 体重測定の方法とタイミング

毎回同じ条件で測定することで、誤差なく正確な値で比較できます

- ご自宅での測定の場合・・・体重は1日の中で1kg前後変動するため、時間を決めて測定する
(例：朝のトイレを済ませてから)

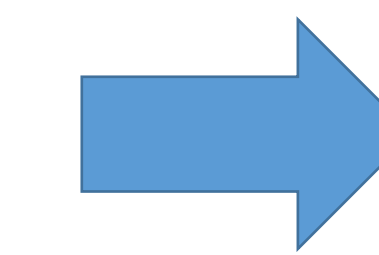
★ 自分の標準体重やBMI値（身長と体重のバランス値）知っていますか？

☆ **標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22**

例) 身長160cmの人の標準体重は・・・ $1.6m \times 1.6m \times 22 = 56kg$

☆ **BMI = 体重 (kg) ÷ { 身長 (m) × 身長 (m) }**

例) 身長160cm・体重80kgの人のBMIは・・・ $80kg \div (1.6m \times 1.6m) = 31 \dots$ **肥満**



BMI (身長・体重バランス)	
状態	指標
低体重(痩せ型)	18.5以下
普通体重	18.5以上、25未満
肥満	25以上

★ 糖尿病と肥満

糖尿病患者さんには肥満傾向の人が多く、
肥満のままでは治療の効果が出づらく、血糖値が下がりにくいことがあります。
体重測定は、肥満しないように適正体重を維持するために行なう1つの手段です。



さあ、みなさん！自分の体重を知ることから始めましょう！！