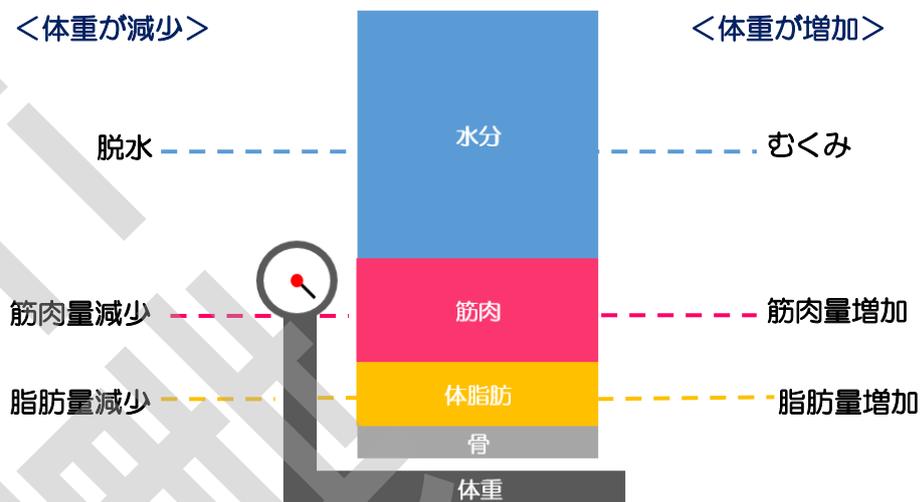


バイタルリンク運用好事例紹介（その22）

～地域生活期のバイタルサインとして体重測定値を診療に役立てるためには（前編）～

体重を構成する要素

人の体は体水分（血管内・血管外）、筋肉、骨、体脂肪から成ります。体重の変化は体水分・脂肪・筋肉の組成の変化を反映します。



体重測定値の推移は重要な医学情報です

医学的に体重を測定する目的は大きく下記2つに分けられます。

① 水分量の変化の指標

例) 慢性心不全の急性増悪：血管内に水分があふれ、息苦しさを生じる状態です。血管内の水分が血管外にあふれ出ることによって下腿浮腫が生じ、体重は増加します。利尿剤を用いて血管内水分量を減らすことで血管外水分量が減少し、下腿浮腫は改善し、体重も減少します。

医師が血管内水分量の調整を行う場合、血液検査や週に 1回～複数回 の頻度で測定された体重値を参考に、血管内水分量の調節を行います。

あらかじめ、血液検査等を踏まえて血管内水分量が適切な時の体重の値の範囲が分かれば、その範囲から逸脱しないよう体重を管理することで、心不全の急性増悪を防ぐことを目指します。

② 脂肪量・筋肉量の変化の指標

体の水分量に大きな変化がない場合は、体重測定値の変化は、体の脂肪量と筋肉量の変化を反映します。要介護高齢者の体重が 月単位 で減少傾向であれば、痩せてきている（筋肉量や脂肪量が減少している）ことを推察できます。

体重測定値は数値で示せる客観的な指標であり、在宅で療養する要介護高齢者の全身状態を把握するための重要な医学情報です。自宅やデイサービスの場で測定された体重の値は、“地域生活期のバイタルサイン”として貴重な医療情報となりえます。

測定を不正確にする要素

体重測定値を医学情報として用いるには、体重が正確に測定されていることが前提となります。測定の不正確さが生じる要素は下記のような点です。

<床面の状態>

畳やじゅうたん、柔らかいフローリング、凹凸のある床面では正確に測定できません。



<測定のタイミング>

食後の測定は、食事の重さの影響を受けます。

排尿や排便の前後でも体重は変化します。



<衣服・靴>

衣服の重さは季節により差が大きく、冬は特に着衣合計が重く測定されてしまいます。

靴や、ポケットの中の携帯電話や財布、鍵なども正確さを欠く要因になります。



<計測機器の誤差>

体重計は長期の使用や保管方法により誤差が生じる恐れがあります。定期的に、取扱説明書に従い「ゼロ点調整」を行う必要があります。

推奨する測定方法

前記の体重測定を不正確にする要素を考慮し、なるべく測定誤差が少ない方法で、毎回同じ条件で測定することを推奨します。

<デイサービスで測定する場合>

- ・昼食前の入浴直前の測定がもっとも正確に測定できます。脱衣所の固い床面に体重計を設置し、全裸に近い状態で、排泄をすませ、靴を脱ぎ測定します。
- ・入浴がない方、または脱衣所に体重計を置くことができない場合、午前中に計測します。体重計はじゅうたんや厚手のクッションフロアを避けた固い床面に設置し、上着や厚い衣服は脱ぎ、なるべく薄着で、靴を脱いで測定してください。ポケットの中の携帯電話や家の鍵や財布、腕時計等も可能な範囲で外していただくことで、より正確な値に近づきます。



<自宅で測定する場合>

- ・自宅で要介護高齢者自身、または同居家族が測定する場合は、起床時をお勧めします。起床後の朝食前、寝巻から着替える際に、排泄をすませ服を脱いだ状態で体重計に乗り測定します。
- ・体重計は洗面所や台所、廊下など固い素材の床面の場所を選んで設置します。
- ・医療者や介護サービス担当者が測定する場合は、午前中に訪問した際の測定をお勧めします。排泄をすませ、できるだけ薄着で測定します。

