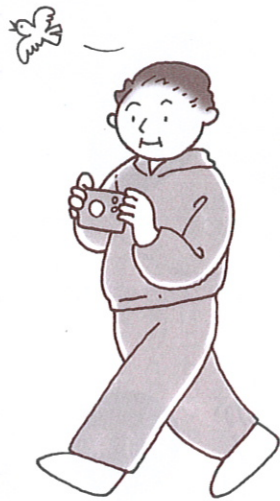


2012年

カメラを持ちながら  
半日歩く



部屋に入ってこれると嬉々として、服薬せずに血圧が下がったことを話していただきました。

本年4月収縮期血圧が200 mm Hgあり倒れて頭を打ち受診。

(幸い頭の方は異常なかったようです。高血圧性脳症が疑われます。)

\*高血圧性脳症~高血圧や腎機能の悪化時に見られやすく、特に収縮期血圧200 mm Hg以上、拡張期血圧110mmHg以上の方は要注意

主治医より服薬をすすめられました、「飲みたくない」と話すと「それなら痩せるしかない」と言われ一念発起されたようです。

(お父様が亡くなられたこともきっかけになりました。)

当初120kgの体重も95kgに、25kgも減量されていました。105kgくらいで一時停滞期があったようです。

血圧も毎日測定しておられ「昨日は125/79 mm Hg、今朝は123/85 mm Hgだった」と嬉しそうでした。(血圧の正常値は、130/85mmHgまで)健康相談時の血圧は138/82 mm Hgでした。

### 運動

休日にカメラ持参で半日歩くことから始めた・・・(カメラを持って歩いていると景色が違って見えたとのこと。)  
歩く回数が増えていき、次はゆっくり走るようになったと・・・  
(5kmくらいを1時間半かけて、今では毎日実行中。)

### 食事

**朝食**  
缶詰のフルーツ1/3缶、ヨーグルト、ソーセージ

**昼食**  
鳥ささ身4本、レトルトカレー(低カロリーのもの)、寒天ヨーグルト1個

**夕食**  
春雨50g、もやし、肉、トマト、かぼちゃ、ほうれん草をトッピング(胡椒、醤油、出汁で味付け)  
(このメニューはTさんが独自で考えられたものです。)

Tさんの健診結果

	2008年	2009年	2010年	2011年	
計測	身長(cm)	169.4	169.2	168.9	169.5
	体重(kg)	106.4	102.7	108.6	112
	BMI	37.1	35.9	38.1	39
血圧	腹囲	123.8	113	119	126
	収縮期	155	146	153	171
	拡張期	99	90	93	99
肝機能	GOT	51	35	49	66
	GPT	103	57	90	116
	γGTP	42	28	44	44
脂質	T-ch	245	195	240	261
	HDL-ch	39	38	36	34
	TG	231	213	388	422
糖質	LDL-ch	167	123	137	170
	血糖	114	103	86	167
	HbA1c	5.3	5.3	5.5	5.8
腎機能	尿酸	9.1	4.6	8.2	9.1
	クレアチニン	0.76	0.74	0.78	0.89
	BUN	18.1	12.7	13.7	17
食後時間	2:30	0:30	2:30	0:10	

\*高血圧・脂質異常症治療開始

今後も体重85kgを目標に頑張ると・・・「子どもと一緒に頑張ってくれるのも励みになる。寝る前は、次の朝走るのが楽しみだ。」と楽しそうに話しておられました。(現在は体調も良いようです。)

重量級のTさんの事例いかがでしたか?指導するはずの私の方が圧倒され、教えていただくことばかりでした。重量級の方への減量指導や高血圧で服薬を拒否されている方にも、「こんなケースもありますよ」とお知らせし、生活習慣改善のきっかけにさせていただけるのではと思っています。

Tさん、今後も体重85kgを目指し頑張ってください。応援しています。

連載

# 保健指導ノートから

## 歩いて体重が減ったら、 くすりなしで血圧が下がった

今回は販売会社で事務職をされているTさん(57歳)をご紹介します。  
なんと運動と食事で服薬せずに血圧がほぼ正常値になられた事例です。



たけもと ゆうこ  
保健師 武本 裕子

2009年

最高120kgに  
なったことも



Tさんとはじめてお会いしました。2008年の健診データをもとに話をお聞きました。

Tさんはかなりのヘビースモーカーでしたが、2004年にそれまで吸っていたタバコをやめられたようです。きっかけは、海外旅行中の飛行機の中でタバコが吸えないのが辛かったため。「我慢するなら止めてしまおうと思った。」とのこと・・・その後体重が増え、120kgが最高だったとか・・・  
(タバコを止めるまでは95kg前後で100kgを超えることはなかったそうです。87~95kgくらいのほうが体調が良いとのことでした。)

2008年の健診結果では体重106kg。血圧が高く、肝機能、脂質代謝、糖代謝、尿酸値も高く肥満によるものと思われました。

食事では揚げ物を控えていただくよう話しました。  
BMIも37.1と高いため、肥満外来への受診をおすすめしました。  
(BMI 30以上の場合は治療対象になります。)

2010年

2008年のデータに比べ2009年は血圧を下げる薬・コレステロールを下げる薬を服用されていたのと、体重も少し減ったため肝機能、脂質、特に尿酸値ではかなりの改善が見られています。  
治療を継続しながら減量への努力もされておられました。  
(食事でも夜8時以降は食べないようにして、油物も控えていると話されました。)

2011年

2009年に比べ2010年のデータが悪化しており、気になっていたのですが、Tさんの仕事の都合で残念ながらお会いできませんでした。