

配布資料 ⑨

形態測定方法の実例

(a) No. _____

(b) 測定日:平成 年 月 日() (c)天候 _____ (d)室温 _____ °C (e)気圧 _____ hPa

チェック *	ふりがな 氏名	性別 (M/F)	年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	収縮期 (mmHg)	拡張期 (mmHg)	安静心拍数 (拍/分)	空腹血糖値 (mg/dl)
ID		1	2	3	4	5	6	7	8	9
備考	腹囲 (cm)		腹囲(cm)	(cm)(最大	太腿囲(cm)	大臀囲(cm)	腕囲(cm)	首囲(cm)	平熱体温(°C)	
	ヘソ囲	下腹部	(最小囲)	囲)	(最大囲)	(最大囲)	(上腕囲)	(最大囲)	(腋下)	
		10	11	12	13	14	15	16	17	18

※ (a)~(e)は測定当日の記録で、*印は全ての測定完了チェック✓です。IDは判別番号です。尚、備考欄には覚書などを記入しておきます。

- 1 男性はM (male)、女性はF (female)と記入する。
- 2 記入日の満年齢を記入する。
- 3 自己申告で直近の身長を記入する。
- 4 一般的には起床して朝食前の排便後に測定しますが、5の体脂肪率測定時の体重としても問題ありません。
- 5 夕食と入浴前に裸体が薄着及び素足で測定する(体脂肪率は体水分量と相関しますので夕方以降に浮腫が出る方はその時間帯を避けて下さい)。
- 6 心臓が収縮して全身に血液が送られる際の血管内の最大圧力値(最大血圧値)で、俗に「上の血圧」と言われます。
- 7 血液を全身に送り出した心臓が拡張しながら血液を吸い込む際、拡張し切った時の血管の圧力が最も低くなる最小血圧値で「下の血圧」と言う。
- 8 起床時の立ち上がる前に手首(橈骨動脈)か首(頸動脈)に指3本(人差し指、中指、薬指)を当てて60秒間測定する(注:首は傾けない!)。
- 9 空腹状態(飲食後3時間以上空けた状態)に指先刺針で摂取する微量の血液から血液中に含まれる糖質量を測定する。
- 10 立位で姿勢を正し、力を抜いた状態でメジャーをヘソに当て、水平の位置でねじれなく測定する、測定値は体の右側で見る。
- 11 立位で姿勢を正し、力を抜いた状態でメジャーを恥骨とヘソの midpoint に当て、水平の位置でねじれなく測定する、測定値は体の右側で見る。
- 12 立位で姿勢を正し、力を抜いて深呼吸3回目出来る限り吸い込みながら腹部を最小に凹ませた部位にメジャーを水平に当てて右側で計測する。
- 13 立位で姿勢を正し、足は肩幅に開き、足先を前に向けた状態でメジャーを下腿(ふくらはぎ)部に水平に当て、最大値を測定する。
- 14 立位で姿勢を正し、足は肩幅の2倍開き、臀部と大腿の境部で最も太い部分にメジャーを水平に当てて、左右体の外側で計測した平均値とする。
- 15 立位で姿勢を正し、足は肩幅に開き、足先を前に向けた状態でメジャーを臀部に当て、臀部の最大値を体の右側で計測する。
- 16 立位で姿勢を正し、足は肩幅に開き、足先を前に向けて右腕を床と水平に伸ばした状態でメジャーを肩峰と肘頭の midpoint に当てて計測する。
- 17 立位で姿勢を正し、正面を向いた状態でメジャーを首の midpoint に水平に当てて体の右側で計測する。
- 18 安静状態に腋下で計測する。活動中に測定する場合には座位または横になった状態で10分以上安静にした後に腋下で計測する。

※ 測定は3回実施して2回一致する測定値を確定とする、3回共測定の誤差があれば誤差の少ない2回の平均値を測定値として確定する。