

## 指導例報告

記入日：            年            月            日

報告者氏名： \_\_\_\_\_ 保有資格： 健康運動指導士 担当部署： \_\_\_\_\_

主題	高血圧症と診断された症例に対する減量対策																							
プロフィール (患者背景)	①性別 女性    ②年齢 54 歳    ③ 家族構成： (    夫    ) ④職業：無職    ⑤移動手段：主に車 ⑤食の好み：炭水化物、和洋菓子が好き。間食は欠かさない 支援の場面 (該当しないものを消去)：外来患者																							
検査所見	①血圧 163/95 mmHg ②身長163cm 体重70Kg BMI 26.3 ③ ④																							
既往歴、現病歴、 治療状況	2019年4月に高血圧を指摘された。																							
支援期間と 主な指導項目	介入期間：2019年5月より8月まで。下記3点を指導項目として設定した。 ①1日5,000歩以上歩くようにする。 ②毎日の血圧と体重、食事内容を記録する。 ③当院運動教室に週3日通い、運動の専門家(健康運動指導士)に指導を受ける。																							
初回に 設定した行動目標	①主食量を適量にする。 ②間食は控える。 ③当院運動教室に週3日通う。 ④徒歩で移動が可能な場合は自転車は使わず歩く。																							
努力ポイント (本人が頑張った 点 等)	①運動施設に休まず通い、有酸素運動、レジスタンス運動を実施した。 ②主食量を減らし、間食を減らした。 ③自転車を使用する機会を減らし、徒歩で移動した。																							
検査値の推移等	<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 15%;">2019年5月</th> <th style="width: 15%;">2019年6月</th> <th style="width: 15%;">2019年7月</th> <th style="width: 15%;">2019年8月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>収縮期血圧 (mmHg)</td> <td>163</td> <td>149</td> <td>135</td> <td>119</td> </tr> <tr> <td>拡張期血圧 (mmHg)</td> <td>95</td> <td>92</td> <td>88</td> <td>84</td> </tr> <tr> <td>体重</td> <td>70</td> <td>68.6</td> <td>67.1</td> <td>65.0</td> </tr> </tbody> </table>					2019年5月	2019年6月	2019年7月	2019年8月	収縮期血圧 (mmHg)	163	149	135	119	拡張期血圧 (mmHg)	95	92	88	84	体重	70	68.6	67.1	65.0
	2019年5月	2019年6月	2019年7月	2019年8月																				
収縮期血圧 (mmHg)	163	149	135	119																				
拡張期血圧 (mmHg)	95	92	88	84																				
体重	70	68.6	67.1	65.0																				
評価、考察、 課題等	婦人科で高血圧を指摘され当院を受診。内服はしたくない、との本人の強い希望があり、食事療法と運動療法による減量で経過をみるようになった。 運動内容としては、当運動施設では運動前後のストレッチ、自重を用いたレジスタンス運動、トレッドミルやエアロバイクなどの有酸素運動30分～45分でトータル120分程度の運動療法を週3回実施した。 自宅では30分の散歩と自宅内でのスクワットやカーフレイズ、椅子に座って行なう上肢の運動などを行って頂いた。 運動開始当初は疲労感の訴えが強かったが、2週間ほどで慣れてこられた様子で、また運動による気分の爽快感なども感じられるようになり、運動習慣が身に付いてこられたと思われる。さらに体重を毎日記録して頂くことで、運動の効果を実感され、ご自分でテレビ体操を行なうなど積極的に体を動かしている。血圧の測定と記録も行なって頂いたことで、それまであまり関心の無かった血圧にも毎日の変化を気にされるようになった。また食事の記録が意識改善につながり、摂取するもの、食べる量にも気を付けるようになったとのこと。 3か月間で体重は5kg減量、血圧も163/95mmHgから119/84mmHgと下がった。 今回のケースはご自身が「内服せずに血圧を下げる」と明確に目標を立てたことより、運動の導入が行いやすく、食生活も本人が意識したことより、減量と血圧の変化が顕著にみられ、ご本人の積極的な姿勢の大切さが感じられるケースであった。(文字数590字)																							