

## Vol.17 遅まきながら測ることの大切さを知る! (2019年5月)

ペンネーム：測るちゃん

体重管理をするなら、こまめに測定して記録することが大事ってよく言われています。私も記録こそはしないけれど、毎日2回は体重計に乗ることにしています。そのおかげかどうかは不明ながら、1年かかって1キロ減量できました。

数年前から、ちょっと血圧高めといわれてきているのですが特に何もしていません。2018年12月の健康診断時の血圧測定で、最高血圧も最低血圧両方ともやっぱりやや高めの数値が出ました。そろそろ何とかしなければなりません。

まず、家庭用の血圧計をネットであれこれ調べてみました。どれが一番良いのかわからないのですが、簡単に面倒がらずに、それなりに測れることを優先しました。測定の姿勢などのチェック機能が付いている手首で測るタイプを購入しました。

2019年4月、届いてすぐに測ってみましたが、やはりやや高めの数値が出ました。体重管理や運動管理はある程度しているつもりなので、あとは塩分管理です。これまでの食生活を振り返ると、そばやうどんの出し汁が大好き、キュウリやダイコン、菜っ葉の浅漬けも大好き、もちろん沢庵や奈良漬けも大好きです。毎食どれかを欠かさず食べていました。これを全く無しにはできないけれど、食べる回数を減らすことにしました。毎食を1日に1回に。漬物がないとご飯の量が微妙に減ってきました。ほかのおかずやお酒は減らしていないので体重はほぼ変わらずですが。

私の血圧測定は、起床から30分以内（飲食はしない）、測定前に2分間は座っていることと同じ条件で行うことにしました。測定を始めて約1か月、この頃ほぼ正常域に収まる日が出てくるようになりました。毎日測ることで、塩分管理の意識付けも働いてくるようです。あれほど大好きだった漬物をそれほど意識しなくても過ごせるようになりました。血圧を測ることで、塩分控えめをしっかりと意識できるようになったのかなと、ちょっとうれしいこの頃です。