

# 自分の体格と必要な栄養量を知ろう!

## 自分の体格を知りましょう

こまめに体重を計り、注意するようにしましょう。

### 標準体重の算出方法

標準体重 (IBW) ▶ 身長  m × 身長  m × 22 =  kg

標準体重比 (%IBW) ▶ 体重  kg ÷ 標準体重  kg × 100 =

(例) 170cm、55kgの方の場合

標準体重 ..... 1.7m × 1.7m × 22 = 63.58kg

標準体重比 ..... 55kg ÷ 63.58kg × 100 = 86.5 (軽い栄養不良)

標準体重比 (%IBW)の数値

≧110  
以上

109~  
90

89~  
80

79~  
70

≦69  
(69以下)

評価

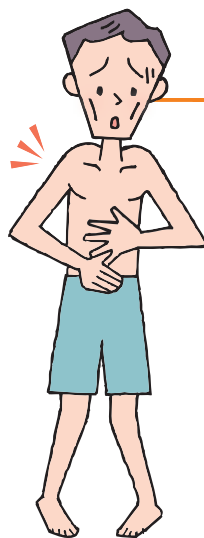
肥満

普通体重

軽い  
栄養不良

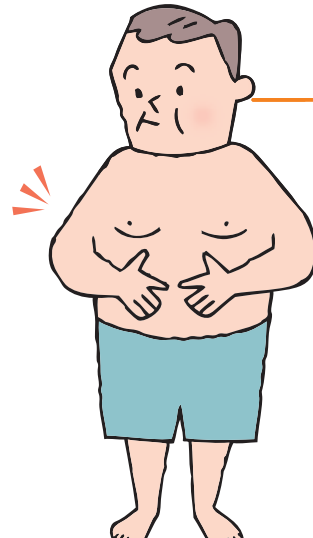
中等度の  
栄養不良

重い  
栄養不良



### やせ

呼吸筋もやせて呼吸がしにくくなり、息切れが改善しにくくなります。入院した場合には入院期間が長くなります。



### 肥満

内臓脂肪の蓄積は横隔膜の運動を低下させるため、呼吸がしづらくなり、息苦しくなります。また、高血圧や糖尿病などを併発する恐れもあります。

## 1日に必要な栄養量を知りましょう

呼吸筋に負荷がかかっているため、たとえ安静にしている場合でも

1日当たりの呼吸だけに要するエネルギーは健康な人に比べて数倍以上となり、

重症化すると10倍にもなるといわれています。(※咳1回で2kcalのエネルギーを消費します。)

### 1日に必要なエネルギー量の算出方法

標準体重  kg × 35kcal/kg =  kcal

※標準体重にけるカロリーは症状によって幅があります。指導内容によって30~40kcal/kgの間で調整してください。

筋タンパクの保持には十分なたんぱく質をとる必要があります。

### 1日に必要なたんぱく質量の算出方法

標準体重  kg × 1.5g/kg =  g

## ▶ 体格と栄養量は下記表を目安にすることもできます

体格

| 身長 (cm)     | 140  | 145  | 150  | 155  | 160  | 165  | 170  | 175  | 180  |
|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| やせすぎ (kg以下) | 39.1 | 42.0 | 44.9 | 48.0 | 51.1 | 54.4 | 57.7 | 61.2 | 64.7 |
| 標準 (kg)     | 43.1 | 46.3 | 49.5 | 52.9 | 56.3 | 59.9 | 63.6 | 67.4 | 71.3 |
| 太りすぎ (kg以上) | 48.9 | 52.5 | 56.1 | 59.9 | 63.8 | 67.9 | 72.1 | 76.4 | 80.8 |

栄養量

| 身長 (cm)             | 140   | 145   | 150   | 155   | 160   | 165   | 170   | 175   | 180   |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1日に必要なエネルギー量 (kcal) | 1,500 | 1,600 | 1,700 | 1,850 | 2,000 | 2,100 | 2,200 | 2,350 | 2,500 |
| 1日に必要なたんぱく質量 (g)    | 65    | 70    | 75    | 80    | 85    | 90    | 95    | 100   | 105   |

※上の表でやせすぎに該当した場合は下の表で示されたエネルギー量、たんぱく質量よりも多く栄養をとるようにしましょう。詳しくはかかりつけの医師または栄養士へご相談ください。

健康管理は、継続的な計測と記録が大事です。  
「自己管理シート」を使って始めてみましょう!