血圧計 月次集計　7 月

対象期間：　　2011 年　6月　（　6月　1日～　6月 30日）

データ入力率：　100％（30 日のうち 30 日入力有り）

測定値の変化

測定値の平均を前月と比べてみましょう。

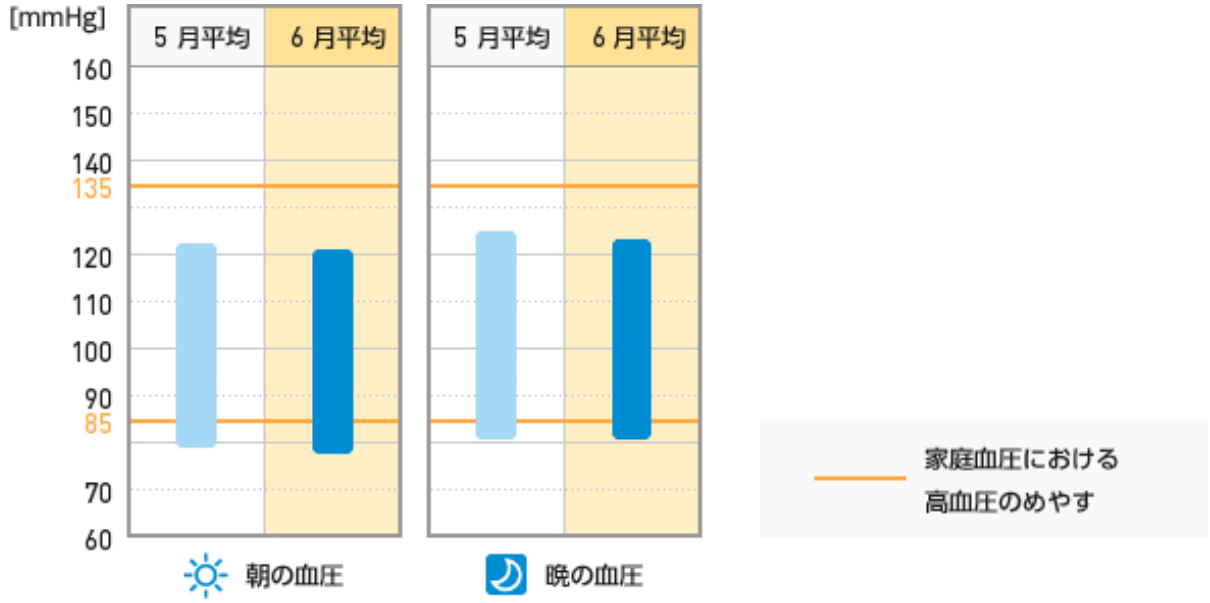
測定指標		5 月	6 月	差
朝の血圧（測定日数：30日）	最高血圧	122 mmHg	121 mmHg	-1 mmHg
	最低血圧	79 mmHg	78 mmHg	-1 mmHg
	脈拍	72 拍 / 分	73 拍 / 分	+1 拍 / 分
昼の血圧（測定日数： 0日）	最高血圧	- mmHg	- mmHg	- mmHg
	最低血圧	- mmHg	- mmHg	- mmHg
	脈拍	- 拍 / 分	- 拍 / 分	- 拍 / 分
晩の血圧（測定日数： 6日）	最高血圧	125 mmHg	123 mmHg	-2 mmHg
	最低血圧	81 mmHg	81 mmHg	0 mmHg
	脈拍	71 拍 / 分	72 拍 / 分	+1 拍 / 分

朝と晩の血圧変化

朝と晩の血圧変化を見てみましょう。

朝と晩の血圧を分けて見ると、睡眠不足や飲酒などの生活習慣や薬による血圧への影響を見つけやすくなります。

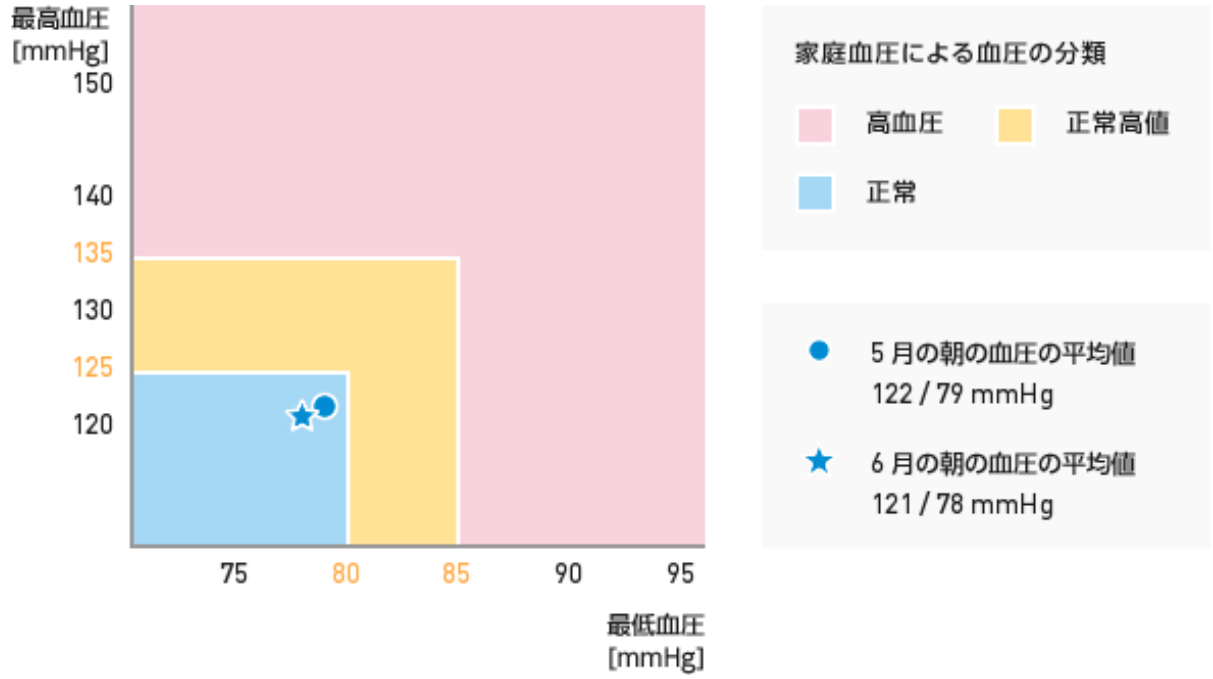
(例えば、飲酒量が増えると朝の血圧が高くなりやすく、減らすと朝の血圧が下がりやすくなります。)



血圧計 月次集計　7 月

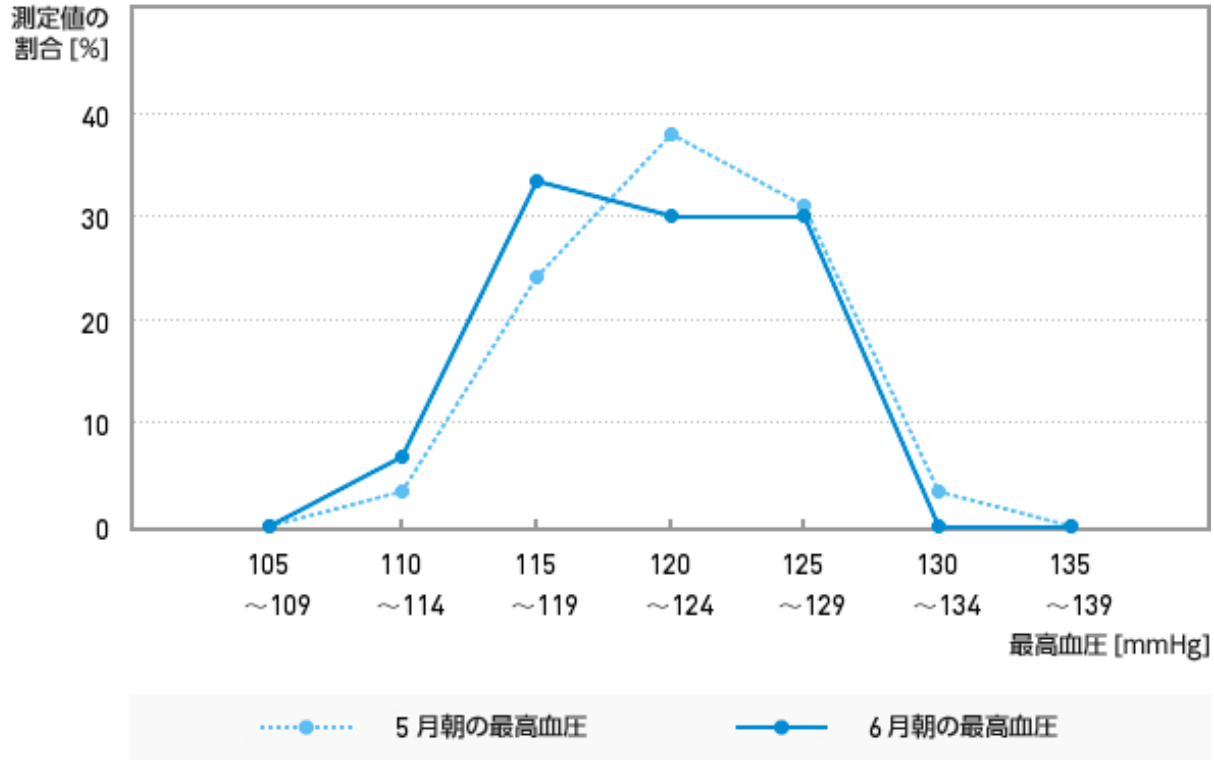
朝の血圧の分類

朝の血圧の平均値が、家庭血圧の分類のどこに該当するか見てみましょう。



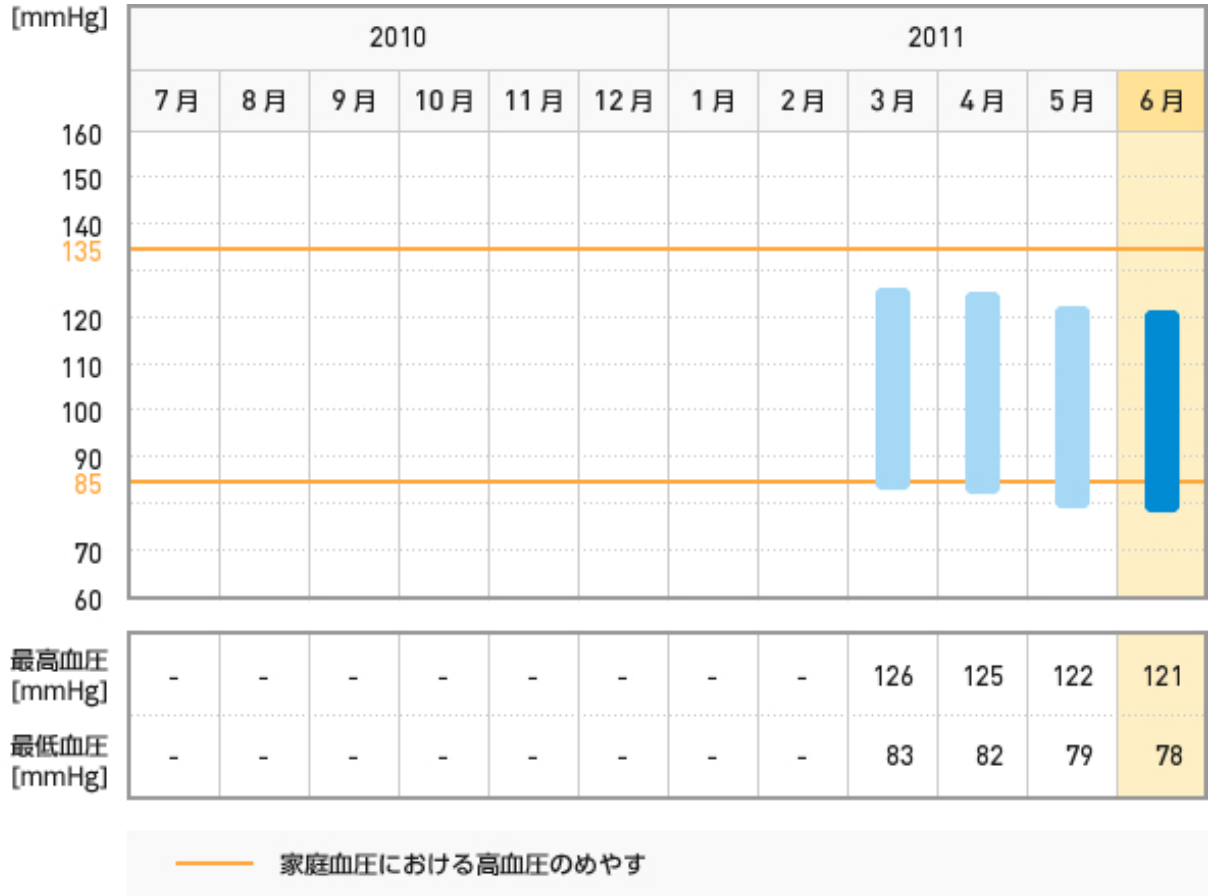
朝の最高血圧の分布

朝の血圧値の分布を見てみましょう。
分布の山が左側に変化すると、より低い血圧値が多くなっていることを示します。また、横の広がりが小さいほど、ばらつきのない測定値であることがわかります。一般的に、血圧のばらつきは少ないほどよいとされます。



朝の血圧の変化（年間）

朝の血圧の変化を、各月の平均値で見てみましょう。一般的に、気温の低い季節には血圧は上昇傾向に、気温の高い季節は下降傾向になります。



家庭血圧での高血圧基準値

一般に家庭での測定値は病院よりも低めです。そのため家庭血圧の高血圧基準値は、病院での基準値より 5mmHg 低く設定されており、最高血圧 135mmHg 以上もしくは最低血圧 85mmHg 以上を指します。

家庭血圧の分類「正常高値」は、『高血圧治療ガイドライン2009』の血圧値の分類を参考に設定しています。

時間帯別の血圧の平均値の出しかた

定期レポート「血圧計月次集計」では、「朝の血圧」「昼の血圧」「晩の血圧」を以下の方法で算出しています。

朝の血圧：朝 4:00 から 11:59 の時間帯で、最も早い時刻の測定記録から 10 分以内に測定した値のうち、最初から 3 回までの平均値

昼の血圧：昼 12:00 から 18:59 の時間帯における全測定値の平均値

晩の血圧：晩 19:00 から翌日 1:59 の時間帯で、最も遅い時刻の測定記録から 10 分以内に測定した値のうち、最後から 3 回までの平均値

（作成：2011/7/2 11:58）

体重体組成計 月次集計　7 月

対象期間：　　2011 年　6月　（　6月　1日～　6月 30日）

データ入力率：　100％（30 日のうち 30 日入力有り）

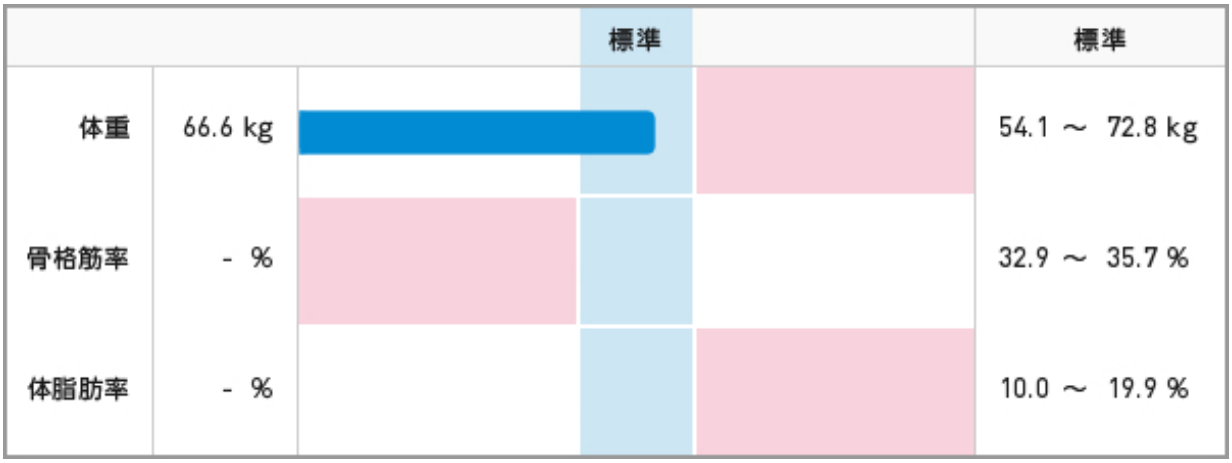
測定値の変化

測定値の平均を前月と比べてみましょう。

測定指標	標準	5　月	6　月	差
体重	54.1 ～72.8　kg	66.5　kg	66.6　kg	+0.1　kg
BMI	18.5 ～24.9	22.7	22.8	+0.1
骨格筋率	32.9 ～35.7　%	-　%	-　%	-　%
体脂肪率	10.0 ～19.9　%	-　%	-　%	-　%
内臓脂肪レベル	1.0 ～　9.0	-	-	-
体年齢	-　才	-　才	-　才	-　才
基礎代謝	-　kcal	-　kcal	-　kcal	-　kcal

体重体組成のバランス

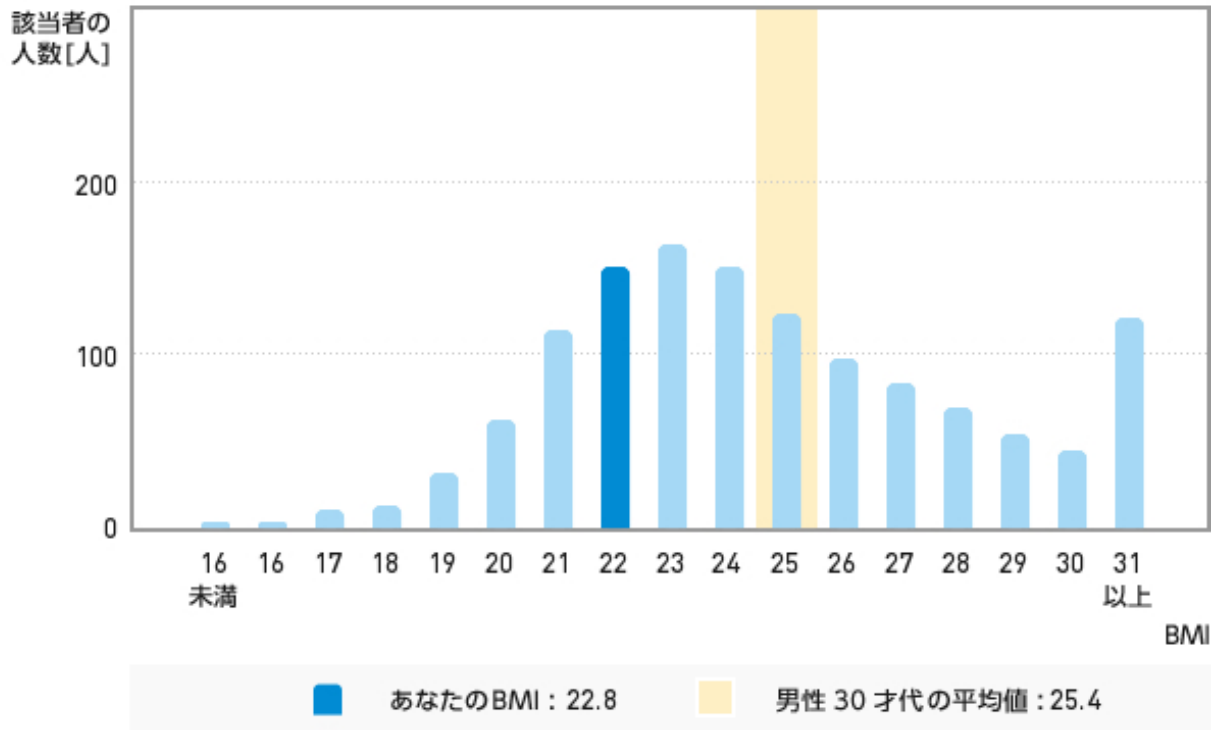
1 ヵ月の平均値で体重、骨格筋率、体脂肪率のバランスを見てみましょう。



体重体組成計 月次集計　7 月

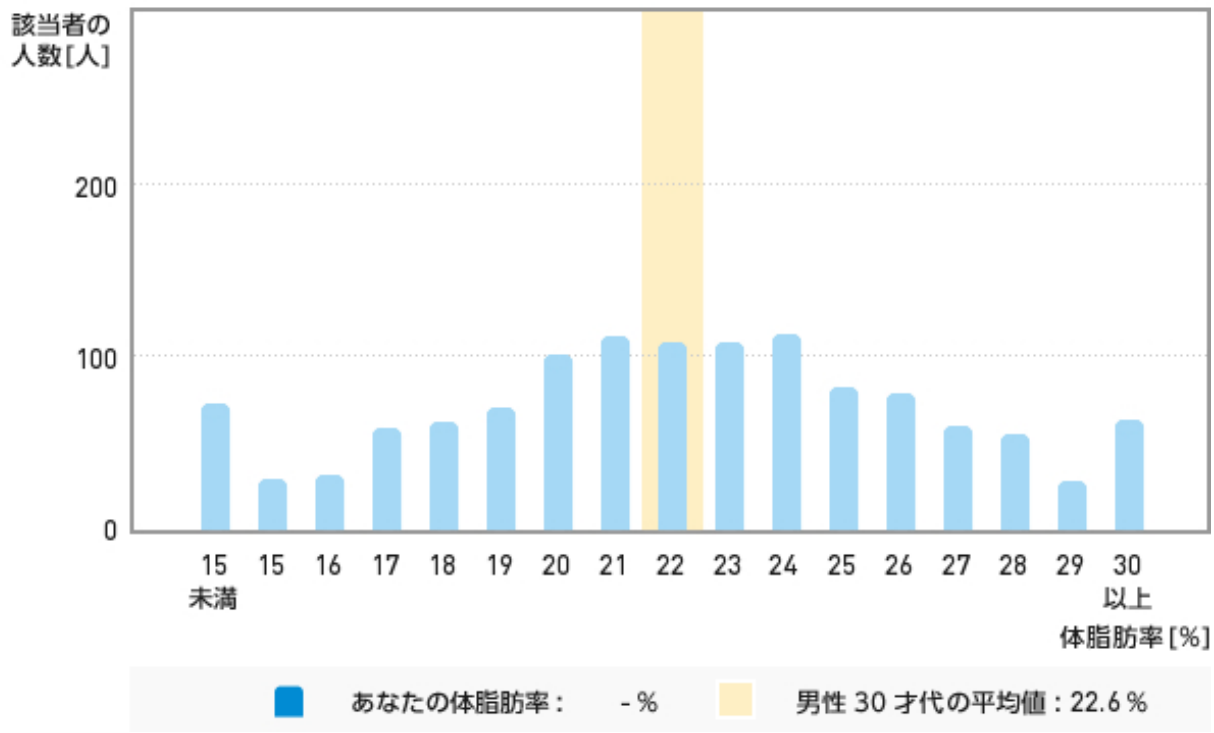
BMI ポジショニング

ウェルネスリンク会員（ 男性 30才代 ）のBMI分布と、あなたの位置を見てみましょう。



体脂肪率ポジショニング

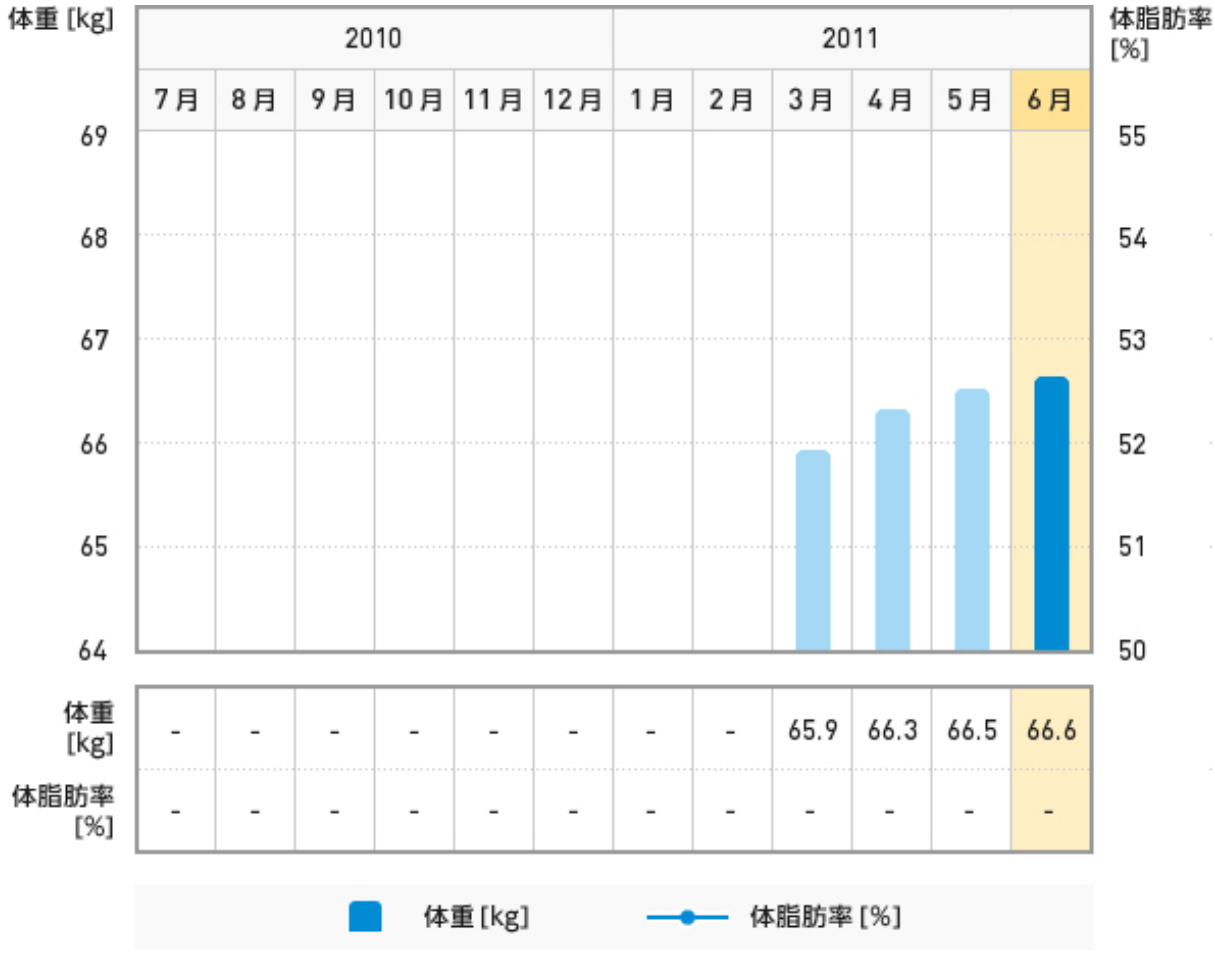
ウェルネスリンク会員（ 男性 30才代 ）の体脂肪率の分布と、あなたの位置を見てみましょう。



体重体組成計 月次集計　7 月

体重、体脂肪率の変化

体重、体脂肪率の月ごとの平均値の変化を見ましょう。季節による変化などが見えてきます。
体重が増減しやすい時期を知っておくと、事前に対策を立てやすくなります。



（作成：2011/7/2 11:58）