

4. アプリを使った健康管理のコツ

1) まずは無料のアプリで

アプリによってプレミアム（有料）のサービスもありますが、まずは無料のアプリで十分ですので、入れて使ってみることが大切です。

2) 類似のアプリは複数入れて使ってみる

血圧でもダイエットアプリでも、概ね機能は類似なので、いくつか入れて使ってみて、使いやすいものを継続すればよいでしょう。血圧の記録も、入れてしまえばあとは、グラフの表示のされ方や、平均値の表示などが自分でピンときて見やすいものがいいいでしょう。診察中に患者さんに選んでダウンロードして貰う場合は、老眼になっていそうな年齢の方は、文字表示が大きいものを選んでいきます。ダイエットアプリは、AIで選ばれたメニューが適正かどうか、メニューの修正のし

やすさなどが選択のポイントです。写真からの判定は少し時間を要するので、動きの速さ、余計な広告の少なさなども大切です。メニューが違っている場合は、次の候補の選択肢の多さや確かさ、摂取量の調整のしやすさなどで選ぶのもポイントです。

3) とりあえず毎日続ける

血圧、体重の記録などまずはシンプルなものを始め、スマホで健康管理をするくせをつけることが大切です。そのうえで、減量を考えている方はダイエットアプリに挑戦してみましょう。ワークアウトは短いものからやってみて、できれば日に数回やったり、継続できれば15分程度のものを2回程度やるなど、無理なく続け、増やしていくようにしましょう。

編集後記

あれだけ暑かった夏が嘘のように、10月は寒く感じます。近年暑い秋が多かったので、もしかするとちょっと前はこんな感じだったのかもしれませんが。秋らしさといえ、今年は形のいい美味しいサンマを食べる機会が多く、最近にない秋を感じます。小学校4・5年の頃、名古屋市昭和区川名町2丁目に住んでいました。5丁目の友達の家や外遊びに行くと暗くなり帰宅途中に、何処からともなく漂ってくるサンマを焼くいい匂いにせかれ、何度となく走って帰ったことがありました。以後、サンマの匂いを嗅ぐたびに、その街（3〜4丁目付近）の情景が目に浮かんできます。55年も前なので、景色は一変しているでしょうが、まぶたに焼き付いた秋の夕の情景は変わりません。

この夏、すこし余裕があったので、春に入れ替えたスマホにあれこれアプリを入れて、試してみました。今回は健康維持に使えるようなものをいくつかピックアップしましたが、使ってみると結構便利で、カロリー計算などもとても優秀なので、いつもと毛色が違いますが、一風変わった特集になりました。医師会関係の会食で料理の写真を撮っていると、周囲は料理の美しさを撮影していると思うようですが、出てくるカロリー数を見ると、大変もったいないが半分は残そう、デザートはコーヒーだけにしようと思ってばかりです。早朝の運動も気温が下がると、ちょっと面倒になりますが、室内でのワークアウトでも結構な運動になることがわかったので、冷雨の降った今朝は部屋で運動をしました。便利な道具は様々な使い方をしてこそ生きます。皆様も是非、色々試して活用下さい。



山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-1-7

レガート大船201

（JR駅徒歩4分、大船行政センター前）

電話 0467-47-1312

（診療時間）

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

（代診のおらせ） 毎第2、第4木曜日の午後

11月は第2（13日）、第4（27日）です。

11月20日（木）15時～17時も代診となります。

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

Yamaguchi
Clinic



目次:

ページ

スマホで健康管理	1
ダイエットアプリの活用。	2
体調管理・フィットネスアプリ	3
“頭痛一る”で気圧を把握	3
アプリを使う健康管理のコツ	4
編集後記	4

1. スマホで健康管理

携帯やPHSが普及して30年が経ち、2007年6月にiPhoneが発売され、同年11月にGoogleのAndroidが発表されました。これらのスマホは、その後、瞬く間に普及していきました。当初は電話に大きな画面がつき、ちょっとしたPCの代用ができるイメージで、電卓や時計の代わりなど、小さな用途がメインでした。今では電話だけでなくLINEやSNS、Eメールの利用など通信の中心的手段となっています。10年以上前はjpegなどの電子ファイル形式の写真を撮るカメラはデジカメと呼ばれ、よく使われていましたが、それもスマホに置き換えられ、デジカメという言葉も若い人は知らない死語となってしまいました。本も紙からKindleなど、スマホやタブレットで読む方が増えています。

スマホはGPS機能がついているため、そのままカーナビにもなるほか、モバイルSuica、おさいふケータイ、バーコード決済、オンラインバンキングなどにも利用され、音楽や動画配信の視聴など、日常生活にはなくてはならない物となっています。

いつも持ち歩き、自分の様々な情報を管理できるPCにも劣らず、屋外での通信を含めるとそれ以上の機能を持つスマホを健康管理に使わない手はありません。まずは何かのアプリを使ってみることから始めましょう。アプリはGooglePlayやApple storeからダウンロードしてください。元々スマホに入っているものを使ってみても良いでしょう。

万歩計：元々入っていればそれを、入っていないければ、**歩数計Maipo**ほか、評価の高いアプリや、やる気の出るアイコンで選んでもいいでしょう。

血圧記録：ちょっと前までは血圧手帳をお渡しし記録をしてもらって診察時に確認していましたが、最近はアプリへ入力を勧められています。血圧平均値（週、月、3ヶ月）やグラフなどが自動的に作られ、季節ごとの傾向や、薬の効果も評価しやすいのがポイントです。**血圧の一と、血圧ノート、血圧記録**等どれも大差ありません。



2. ダイエットアプリの活用

ダイエット成功の秘訣は3つ

- ①摂取カロリーを知ること
- ②運動量を知ること
- ③体重を継続的に測定すること です。

1日に必要摂取カロリーは以下です。

デスクワーク：25kcal×体重(kg)=

軽作業：30kcal×体重(kg)=

肉体労働：35kcal×体重(kg)=

ちなみに、標準体重65kg (172cm)の男性なら各々、1625kcal、1950kcal、2275kcalとなります。これは1日の飲み物、間食などすべて口に入るものの総計です。チェーンの飲食店でのメニューはスマホで調べればすべてのカロリーや塩分を確認することができます。また、コンビニなどで食べ物を買うと、ほとんどすべてにカロリーを含む栄養表示のラベルが付いています。これらを見て積算すれば、1日の摂取カロリーを計算することができますが、自宅で料理した食事やチェーン以外の飲食店の食品成分を知るのは困難です。そこで、ダイエットアプリの出番です。

ダイエットアプリでは、食事を丸ごと写真撮影すると、カロリーの合計を計算してくれます。例えば、
朝 6枚切り食パン、ハムエッグ、野菜サラダ、牛乳200ml
昼 タンメンの普通盛り
夕 お茶碗1杯のご飯、豆腐と油揚げの味噌汁、豚ロースの生姜焼き80g キャベツの千切り りんご1/4

途中で、微糖の缶コーヒー200ml 1本とクッキー3枚、オレンジジュースに草加せんべい1枚を食べたとすると、三食の食事を、その都度1枚の写真にまとめて撮って、食事ごとのカロリー計算を一発します。アプリによっては、計算量を各容器ごとに調整でき、だいたいの摂取カロリーを類推することができます。お

やつについても写真または、個別入力で計算して、その日の食事カロリーとして積算します。これを毎日繰り返していくと、ひと目で、だいたい何カロリー食べているのか予想する目が養われてきます。アプリによっては献立や栄養士のアドバイスを受けられるものもありますので、有料になる場合もありますが、利用してもいいでしょう。いくつかダウンロードして、使いやすいものや解析が正しいようなものを、自分の好みで選んでください。概ねどれも、カロリーだけでなく、タンパク質の量や塩分なども推定してくれます。正確でなくてもおおよその値がわかれば十分なので積極的に使ってみましょう。1回目の値に違和感を感じたら、アプリで解析した内容がおかしい場合もあるので、容器ごとの献立を正しいものに直したり量を調整して下さい。

カロミル：写真撮影した食事を解析してくれます。ゆで卵1/2とか、牛乳150mlとか、ある程度の量の調節も可能です。カロリー計算は無料で使い続けることができます。



カロママプラス：こちらも写真撮影で食事のカロリーを推計できます。お皿ごとの献立も一度全体の写真をとって納豆を1/2パックにしたり、牛乳→低脂肪乳に変更したり各食事の登録前に修正ができるので、これでいいと思ったらそこで1食分を登録します。すべて無料なのが助かります。



アスケン：写真撮影とその解析が優秀なアプリです。しかし、写真撮影に関しては無料期間は1週間なので、その後はプレミアムサービスとなる点が玉に傷です。



まとめて1枚の写真に撮って解析してもいいですし、一皿ごとに写真を撮って合算するのもいいでしょう。各々アプリで試してみてください。

3. 体重管理・フィットネスアプリ

「測るだけダイエット」と言う言葉を聞いたことがあるかと思います。体重過剰に悩んでいる人、気をつけているけど体重が減らないと嘆いている方は、とにかく毎日体重を測定してください。

【体重管理アプリ】 毎日体重を測る利点
①ダイエットの結果を確認でき、モチベーションを維持できる。

②うまく行っていない場合は、何が悪いか考える材料になる。

③自分の体を観察する機会となり、その変化に気づき別の病気の発見につながる。

このため、ダイエットに成功していても、体重測定をサボり始めると途端に太って来る方をよく見かけます。

食事の前後、排尿や排便とのタイミングや、着ている服の種類で体重は0.5kg～1.0kg程度変動しますので、基本的に、毎日同じ時間に測るのが良いと思います。服の影響を最小限にするには、入浴前に測るとよいでしょう。私も入浴前に測定するのを常としています。

せっかくなので、アプリなどに記録しておくとかグラフなども作ってくれ、やる気も出ます。

シンプルダイエット：体重、体脂肪率、運動、食事、生理、排便などを記録するだ

けの簡単なものです。簡単で、長続きするのも良いところです。

【カレンダーで体重管理と食事記録】-
ハミング：日付のところに体重と体脂肪を入力するだけです。続けていくと、カレンダーに折れ線グラフが表示されます。カレンダーにメモと画像を登録できるので、食事や運動の内容もいれてみましょう。メモは時系列に確認できますので、ダイエット日記を綴っていくことにもなります。



シンプル体重管理：記録し、グラフ化するだけのアプリですが、同時に血圧なども記録することもできますので、どちらも気になる方にはおすすめです。



【パーソナルトレーナーアプリ】
FiNC：体重、食事の管理に加え、運動量や運動メニューの提示など包括的な健康管理のアプリです。万歩計なども入っています。



女性向け減量アプリ自宅ワークアウト：2～7分で自宅でもオフィスでもできる、運動アプリです。短時間でできるのが〇です。



Nike Training Club：こちらも、同様な短時間で運動ができます。



“頭痛一着”で気圧を把握

片頭痛、緊張性頭痛など慢性頭痛のほとんどが、低気圧が引き金になり増悪します。しかし低気圧による体調悪化は何も頭痛だけではありません。気管支喘息やその発作、アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎なども気圧依存性の病気の代表です。また、低気圧は病気だけでなく、だるさやなんとも言えない体調不良の原因にもなっていたため、誰でも、雨降りの時（低気圧）は体調が悪く、かつたるい思いをした経験があるものです。そこで、前もってまた、症状が出た時に、気圧の現状や今後の動向がわかると対処が違ってきます。例えば、喘息発作が出て、今後更に気圧が下がってくるようなら、早めに発作どめの吸入をしておく。

また、頭痛がでて、頭痛薬を飲んで、少し良くなったが、もう一回飲むかどうか迷った時、既に気圧や上昇局面にはいつているなら、ちょっとまってみようなどの判断もあるでしょう。こんなときに、“頭痛一着”で今までの気圧の推移や、これからの気圧変化の予想を確認できると、上記のような判断が付きやすくなります。“頭痛一着”は、GPS連動なので、無料版でもその地の気圧グラフが、過去から32時間先まで表示されます。表示がややもたつくので今後24時間の予想のみで良ければ、“気圧速報”というアプリも良いでしょう。

