



医療法人光生会 赤岩病院

赤岩 NST だより 第8号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2025 年 9 月 4 日

担 当：NST ミーティング

編 集：栄養科

連絡先：内線 150

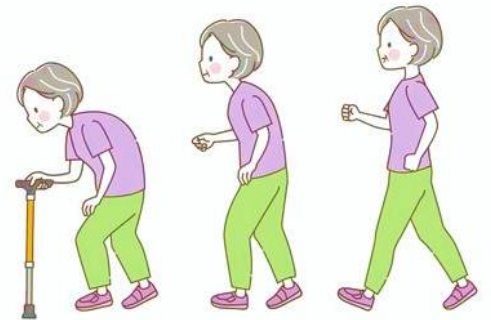
テーマ：身体計測

今回は、みなさんに“身体計測”についてお伝えしたいと思います！

まず…栄養管理に身体計測は欠かせません！

栄養状態評価の指標の一つとなる BMI の算出に必須です。

身長と体重を測るだけなので比較的簡単に行えるのが嬉しいポイントですね。



しかし以外と難しいのも身体計測です。計測にはいくつか方法があり、それぞれにコツがあります。誤った計測方法で測定された数値では正しい栄養状態の評価が出来ません。

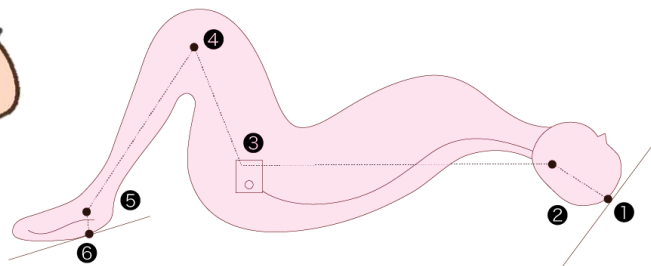
今回は寝たきりの方、まっすぐ立つのが難しい方のいくつかの身長測定方法と測り方についてご紹介します。



五点法

測り方

- ① 身体を真横にする
- ② 顎を上げ、膝を直角に曲げる
- ③ 足首を伸ばす
- ④ 図の 5 点を各 3 回ずつ計測し、平均値を求める
- ⑤ 全ての数値を足す



①頭頂 ②乳様突起 ③大転子 ④膝関節外側中央点 ⑤外果 ⑥足底点（踵部）

出典：ニュートリー株式会社 HP より

推定値によるもの

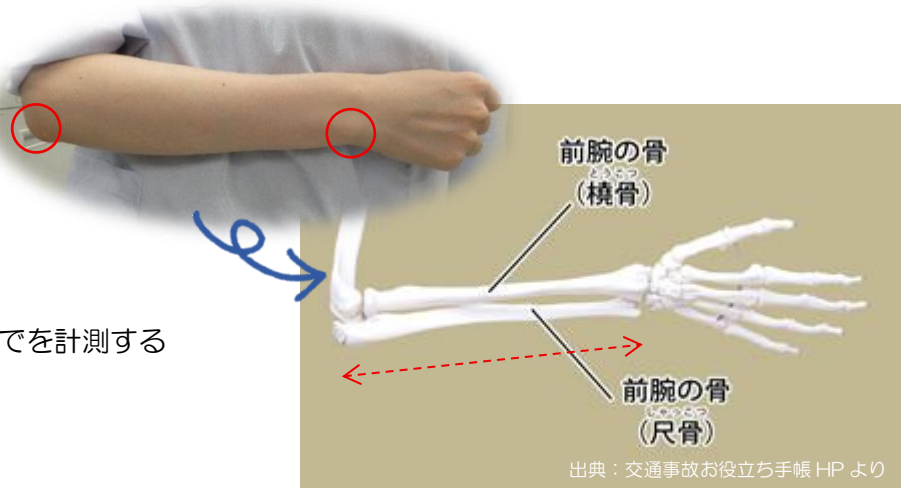
尺骨長

手順

- ① 腕を折り曲げて腹部にのせる
- ② 肘の出っ張りから手首の出っ張りまでを計測する
- ③ 計算式に当てはめる

▼計算式

	65歳未満	65歳以上
男性	$84.5 + 3.2 \times \text{尺骨長 (cm)}$	$84.7 + 3.2 \times \text{尺骨長 (cm)}$
女性	$92.0 + 2.9 \times \text{尺骨長 (cm)}$	$78.5 + 3.3 \times \text{尺骨長 (cm)}$



出典：交通事故お役立ち手帳 HP より

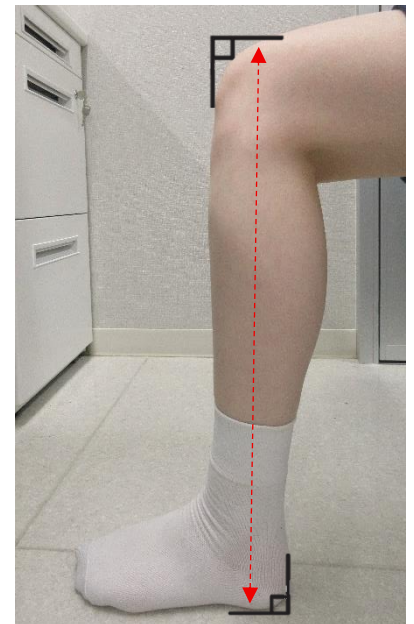
膝高

手順

- ① 膝関節と足関節を直角にする
- ② 膝の真上から足底の長さを計測する
- ③ 計算式に当てはめる

▼計算式

	身長推定式
男性	$64.02 + (2.12 \times \text{膝高 [cm]}) - (0.07 \times \text{年齢 [歳]})$
女性	$77.88 + (1.77 \times \text{膝高 [cm]}) - (0.10 \times \text{年齢 [歳]})$



このように様々な身長測定の方法がありますが、推定値によるものは計測の項目が少なく簡易といったメリットがありますが、実測値と誤差があるなどのデメリットもあります。対象者の身体状況によって使い分け、正しい方法で計測することが重要です。

