



これは便利！iOSアプリ活用術

鈴江病院 脳神経外科 七條 文雄

＜15＞ ヘルスケアの使い方

はじめに

今回は、先生方ご自身の健康管理や、iPhone や iPod touch を利用されている患者さんの健康管理に『ヘルスケア』App を紹介したいと思います。

1. ヘルスケア（図1）で何ができるの？

ヘルスケアでは、iPhone や iPod touch の所有者ご自身の健康に関するデータを集約し、データベース化しながら結果を経時的にグラフ化して表現することができます。実際のデータを見た方がわかりやすいと思いますので、以下に具体例を紹介します。



図1：iPhone X でのヘルスケアの表示例



2. iPhone のみでできる機能：高度な万歩計

iPhone を携帯して歩行すると、歩数のみならず、実際の移動距離、歩いて上った階数が自動的に記録されます。この際の移動手段は iPhone で自動的に判別され、乗り物で移動した場合や、エレベーターを利用した場合、降りた階段などは無視されます。図2は【アクティビティ】をタップした際の iPhone X での実際の画面を表示しています。移動距離、上った階数、歩数が表示されます。

3. Apple Watch を装着すると更にできる追加機能（図2参照）

Apple Watch を身につけていると、更に、アクティブエネルギー（エネルギー燃焼量）、エクササイズ時間（早歩き以上の運動をした時間を分単位で表示）、スタンド時間（立ち上がって1分以上体を動かした時間の合計を、1時間単位で表示）、ワークアウト、安静時消費エネルギーが表示されます。

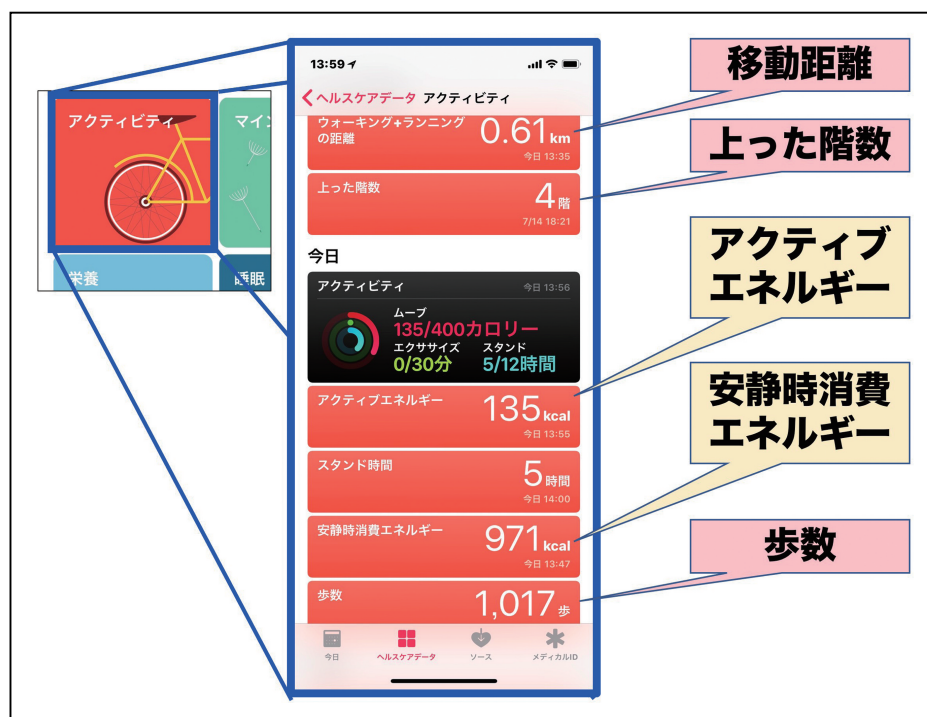


図2：ヘルスケアでの測定結果（本文参照）

4. Apple Watch で更にできること：心拍数の経時的記録

Apple Watch には心拍センサーが内蔵されているため、これをヘルスケアと併用すると脈拍数の経時的記録が可能となります(図3) (著者は Apple Watch の1と2を所有しているため、昼用と夜用に両者を使い分けることにより、24時間の心拍モニタリングが可能となっています)。



図 3 : Apple Watch とヘルスケアを利用した心拍モニタリング

5. 他の機器や App（アプリ）との連携使用

ヘルスケアと連携機能を持った機器や App を使うと更に様々なことができます（図 4）。



図 4 : ヘルスケアの様々な連携使用



1) 血圧管理

ヘルスケアのホーム画面（図1）でバイタルをタップすると、血圧、呼吸数、心拍数、体温の項目リストが表示されます（図5左）。ここで、それぞれの項目をタップすると、記録データが表示され（図5右）、手入力をする場合には、画面右上の【+】マークをタップします。すると、データ入力画面が表示されますので、測定結果を入力します。

血圧測定結果を自動入力したい場合には、iPhone との連携機能をもった血圧計をご利用下さい（Web で『iPhone』と『血圧計』で検索すると対応機種が見つかります）。図5右は著者自身の血圧記録のデータを表示しています。

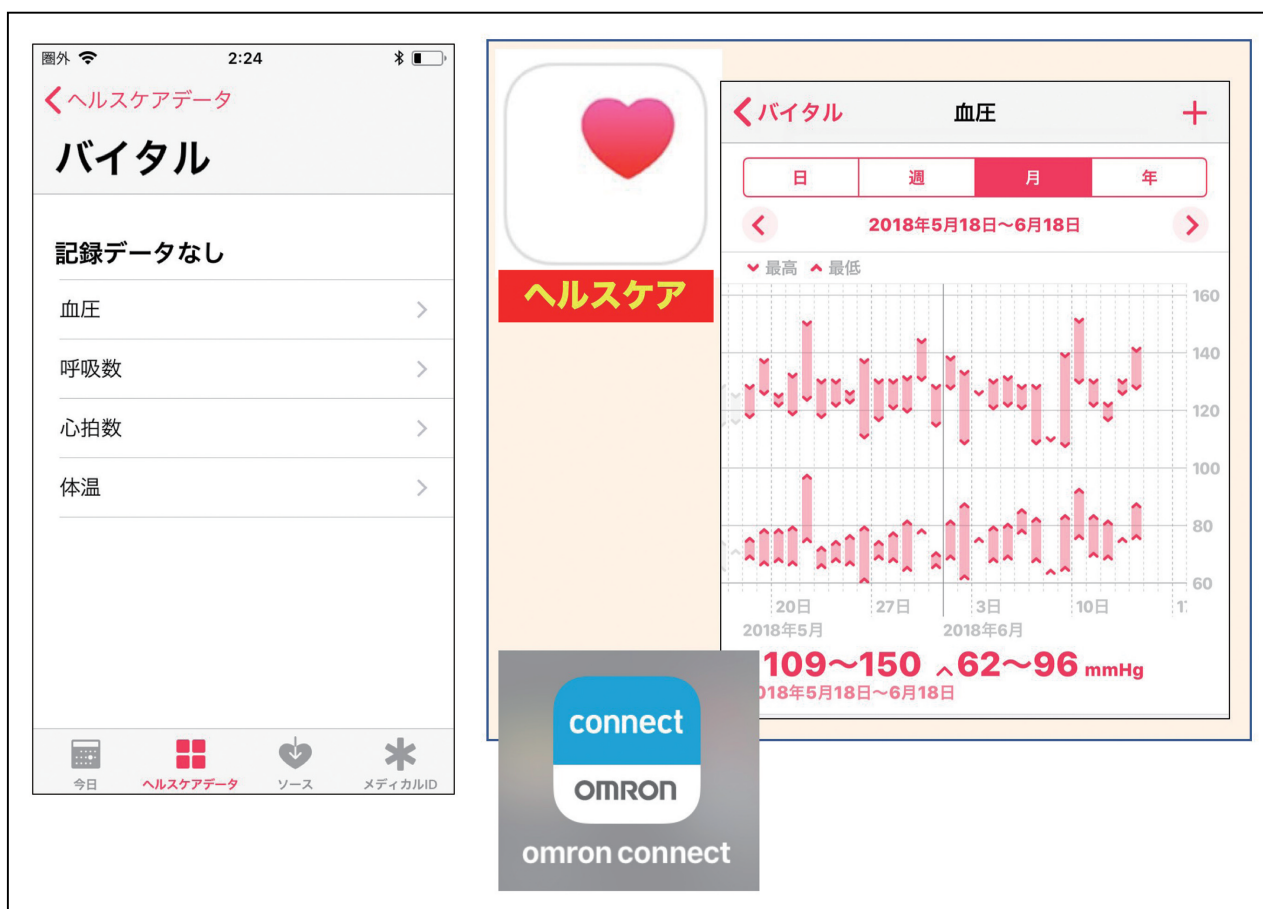


図5：バイタルの記録表示例（血圧）



2) 体重管理

次にヘルスケアのホーム画面のリストの中で最下段の身体測定値をタップしてみてください。身長、体重、BMI 等の項目リストが表示されます。前述の血圧管理と同様に、ここで、それぞれの項目をタップすると、記録データが表示され、手入力をする場合には、画面右上の【+】マークをタップします。すると、データ入力画面が表示されますので、測定結果を入力します。

体重測定結果を自動入力したい場合には、iPhone との連携機能をもった体重計をご利用下さい（Web で『iPhone』と『体重計』で検索すると対応機種が見つかります）。図 6 左は著者自身の体重記録のデータを表示しています（数値はマスクしていますが、この記録を始めて、少しずつ体重が減量できています！）。図 6 右は体重計に附属した App での経時的な体重変化のグラフを表示しています。

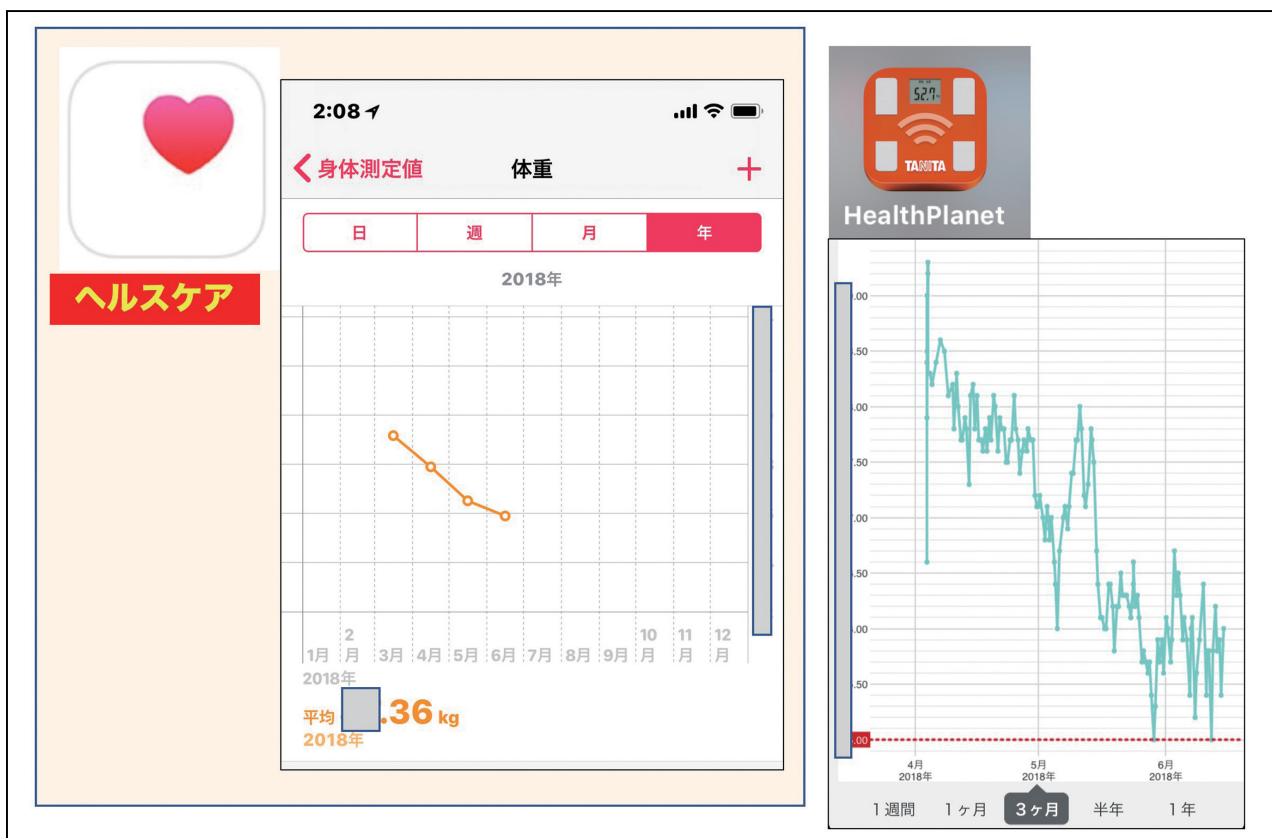


図 6：身体測定値の記録表示例（体重）（本文参照）



3) 睡眠管理

睡眠管理に連携した App としては、『Sleep Cycle alarm clock』が推奨されます。睡眠時の呼吸音から、睡眠の深度が判定され、目覚ましのアラームは睡眠の浅いときに鳴るようになっています（図7右）。

ヘルスケアでは、このデータを元に、毎日の就寝時間、起床時間、睡眠時間が経時的に記録され棒グラフで表示されます（図7左）。



図7：睡眠分析の記録表示例（本文参照）



6. ヘルスケアの初期登録

この様な、様々な機能を持ったヘルスケアを使用するにあたっては、個人情報の登録が必要となります。これらの必要入力事項は、App を初めて立ち上げたときに、順次入力が要求されます。これらのデータは、ヘルスケアのホーム画面右上の人物ボタン(図8左の赤□)をタップすると、後で入力内容の変更や追加が可能となっています(図8右)。



図8：ヘルスケアへの個人情報の登録



7. メディカル ID の登録（非常に重要！）

ヘルスケアのホーム画面右下には【メディカル ID】というボタンがあります（図9左の赤□）。ここに、病歴や医療メモ、アレルギー、使用中の薬、緊急連絡先などを入力しておきます。

Figure 9 shows the Medical ID registration screen. The left panel shows the home screen with the 'Medical ID' button highlighted. The right panel shows the 'Medical ID' app interface with the following fields:

- 七條文雄
- 19
- 病歴/けがについて
- 9歳
- 11歳
- 医療メモ
- 8
- 時
- 脚
- 1)
- の
- 2)
- 3)
- アレルギーと反応
- 3
- テ
- 食
- 使用中の薬
- リ
- テ
- 緊急連絡先
- 配偶者
- 七條
- 090
- 緊急
- 鈴江病院
- 0886 52 3121
- 緊急
- 自宅
- 088
- “緊急SOS”で緊急通報サービスに連絡すると、緊急連絡先に通知が送られ、あなたの現在地の位置情報も送信されます。“緊急SOS”の詳細情報

図9：メディカル ID へのデータ入力（重要！）



8. 緊急時には！

緊急時には、iPhone を起動すると、パスコードロックや Touch ID、Face ID でロックがかかっている場合でも、iPhone の画面左下の【緊急】ボタンをタップすると【メディカル ID】ボタンが表示されます（図10左）。これをタップすると、メディカル ID への入力内容が全て表示されます。緊急電話も表示され、これをタップすると、緊急連絡先に電話がかかります（図10右）。

もう一つの方法は、図11に示したように、iPhone 8/X の場合は、サイドボタンと音量ボタンを同時に押し続けると、iPhone 7以前は、サイドボタンをすばやく5回押すと【メディカル ID】ボタンと【緊急 SOS】ボタンが表示されます。【メディカル ID】は前述の通りですが、【緊急 SOS】ボタンでは、自動的に現地の緊急通報用電話番号に電話がかかります。緊急連絡先には、iPhone の現在地、SOS モードに入ってから経過時間などが送信され、現在地が変わったらそのつど最新情報が届けられます。



図10：緊急（救急）時の iPhone からの医学情報の取得法 1



図11：緊急（救急）時の iPhone からの医学情報の取得法 2 と緊急 SOS（本文参照）

おわりに

今回は iPhone の『ヘルスケア』App を紹介しました。皆さんご自身の健康管理に、また、患者さんの健康管理にご利用下さい。また、後半の【メディカル ID】に関しては、意識障害の患者さんを収容したときには、医療従事者として是非とも知っておきたい内容と思います。

今回使用の iOS： iOS 11.4.1（2018年 7 月現在）