

2006
7
毎月15日発行

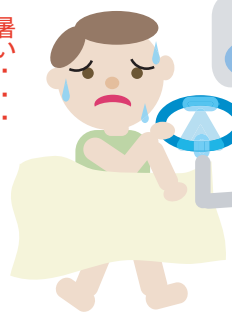
快眠CPAPers 通信

シーパッパーズ

梅雨真っ只中、いかがお過ごしですか？今年も後半戦へと突入しましたよ。一年があつと言う間に過ぎていきますね。早いっ！さて今月号も大切なお知らせと情報がいっぱいです。是非参考にして下さい。

CPAPers 夏のお悩み

- ・暑くてCPAPを外してしまう。
- ・マスクに汗が溜まる。
- ・眠りが浅くなった。
- ・CPAP使わない日が増えた。



CPAPersのお出かけ

夏場は暑くて寝苦しい夜が増えます。気温が上がるとCPAPのマスクが暑くてつけ辛くなります。また、冷たいジュースやアルコール、スタミナ料理など、カロリーを取りすぎて体重が増える方も少なくありません。何事もバランスよく、無理のないCPAPライフを送りましょう。CPAPの使用の中止は先生とよく相談をしてからにしましょう。

これから外泊する機会も増えてくる季節ですね。普段からビジネスで外泊する方も、旅行に行くという方も、CPAPを持参するなら参考にしてください！（津田院長秘伝です）

● 持って行く物

CPAP、マスク、ホース、電源コード、延長コード3m（枕元にコンセントがないことが多い）

- 肩からかけて歩くと重し、手もふさがれるので、車輪がついたピギーバックに入れて持ち運びます。
- 泊まり先のホテルで、まずCPAPのセッティングをしておきます。（夜、お酒が入ると新しい場所でのセッティングが面倒になってしまっています。）

● 海外旅行の場合は

電源はコンセントさえあれば変圧器がCPAPに内蔵してあるのでOKです。コンセントのアダプターは持って行きましょう。

（機種・国によっては変圧器が必要なものもあります。念のため業者さんに問い合わせてください。）持ち運びでは、トランクに衣類をクッションがわりにして入れています。空港カウンターにて機内あずけOKです。

税関でも空港の荷物検査でもCPAPのことは知られているので大丈夫です。

● 大きいCPAPを使用している方は旅行前になるべく小さ目の機器を貸してもらつこともできます。

井引角蔵のダイエット日記（その2） ～絶対リバウンドなんかするもんか！～



マスクのお手入れ

マスクの洗浄していますか？マスクは使用後、ウェットティッシュなどで湿気を拭取るか、風通しのよい場所に置いて乾燥させるようにしましょう。寝室に置きっ放しはあまり良くありません。マスク内に湿気が溜まったままにしておくと雑菌やカビの繁殖の原因になります。週に一度は水洗いを心掛けましょう。洗浄方法等、解らなければ検査技師までお尋ね下さい。注) 劣化の原因となる為、紫外線は避けましょう。

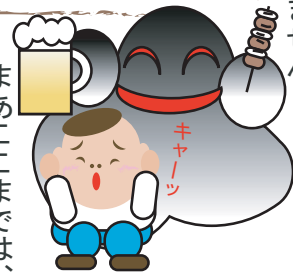
さて今回は、つだ病院でのダイエットプログラムのうち食事療法についてお話させていただきます。まずダイエットプログラムではつだ病院の栄養士さんに数日分のメニュー表を提出し現状の問題点と対策を話し合いました。その結果以下のような点が主な問題点として取り上げられました。

1. 食事が脂っこいものに偏りがち
2. 仕事の帰りが遅いため夕方に間食があること、夕食が10時過ぎることなど夜間のカロリー摂取が多いこと。
3. 朝食の牛乳の摂取量が非常に多い。

そして今回の対策として

1. 朝食の牛乳は低脂肪乳にしてカフェオレにすることで、量的な満足感も損なわず対応しました。
2. 昼食は、お蕎麦中心の昼食にしてみました。ざる蕎麦とかめそばをよく食べますが、お蕎麦ってけっこう低カロリー食なんです。
3. 一番問題の多い夜の食事については、早い時間に（仕事中心）低カロリーな夕食を摂ることを考え、今回マイクロダイエット（新聞広告とかでよくやってるやつです）の紹介を受け試してみることにしました。これだと職場で簡単に食べることが出来るので助かりました。ちょっとお値段は高めですが、栄養バランスも考えられてるし、おなかの満足度は腹七分といった感じで就寝まで何とか耐えることができました。

みなさん前号から1ヶ月経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか？早速ですが今月のダイエット結果発表です！8週間経過で13.5kg減の94kgです！自分でも今回のダイエットはほとんどストレス無くここまで減量できたことに驚きを感じております。ただしダイエットはまだまだ続きますので気は抜けません。



ダイエット前

- 【朝食】食パン(1枚) 目玉焼き ウインナー(2個) 牛乳(500ml)
- 【昼食】ラーメン定食
- 【夕食】ビール(350ml) ご飯(1杯) 天ぷら 肉じゃが 野菜炒め

ダイエット開始後

- 【朝食】食パン(1枚) 目玉焼き ウインナー(2個) サラダ カフェオレ(300ml) ※低脂肪乳100ml使用
- 【昼食】わかめそば
- 【夕食】マイクロダイエット

(食事内容の変化)

お盆休み

8/14(月)～8/16(水)

外来はお休みです！ご注意ください！！

検査室からのお願い

- ☆月に一度の受診を忘れないようにしましょう！
- ☆来院の際は、診察券・保険証をお持ち下さい。
- ☆領収書が確定申告などでご入用の方は、今年度より再発行に費用が発生することがありますので、毎月の領収書を大切に保管してください。
- ☆水曜午前は休診です。
- ☆診察券の毎月のお知らせや診療時間をご覧下さい。
- ★検査室直通電話 093-921-0493



まあここまででは、うまくいったような話ばかりですがダイエットをやつて一番大変なのは「もっと食べたらい」「もっと脂っこいものを食べたらい」といった悪魔の囁きではないでしょうか。そこで今回は食事制限のストレスを緩和するため週に1〜2回はお酒を飲みに行くことでガス抜きをしました。飲みに行った時はお酒の量もほどほどにして野菜と魚中心に食べるよう気は使ってますが、それでもダイエット中のストレスはかなりなくなりました。でも今回のダイエットがここまでうまくいっているのは食事療法だけではなくやはり運動療法の効果もあつた成功ではないかと思えます。といったことで次号では運動療法についてのお話をさせていただきます。来月は体重何キロになつてくるかな〜？