

市民公開講座のお知らせ

『睡眠時無呼吸症候群 全国セミナー』

3月8日(土) 15:00～16:30

参加費無料・申し込み不要

北九州会場 北九州市商工貿易会館
(小倉北区古船場1番35号)

★私たちはちゃんと眠れているだろうか
～現代人の睡眠事情～

有吉祐 先生 (有吉祐睡眠クリニック 院長)

★睡眠時無呼吸症の治療
～CPAP、マウスピース、手術、ダイエットと運動～

津田徹 先生 (霧ヶ丘つだ病院 院長)

★困っていることにお答えします！コーナー



院長 津田徹

CPAPユーザーの方も950名ほどになり、今年は千人を上回るのではないかと存じます。さらにCPAPのフォローアップを完璧な体制として、かかりつけの先生方との連携もさらに強固なものにしていきたいと考えております。よろしくお願いいたします。

新年を迎えて、今年こそはダイエットをがんばろう、などと考えられておられる方も多いと存じます。体重がほぼ10%減ると、CPAPを卒業できて、重症だった睡眠時無呼吸症が軽症となり、マウスピースに変更された方も多いようです。今年は睡眠外来に管理栄養士がダイエットサポートを行うため、着任の予定です。

今年が皆様にとって、楽しい思い出がたくさんある充実した一年になりますように！検査室一同、皆様が快適なCPAPライフが送れますようお手伝いさせていただきます。



今年こそ脱メタボ！！

内臓脂肪の蓄積の原因は、何といっても運動不足と食べすぎです！！

●食生活の見直しを！

①早食いはやめましょう！

たくさんの量を早く食べる→血糖値が急激に上昇→インスリンが大量分泌→このインスリンがエネルギーを脂肪にかえてしまう。

②夜遅くに食べない！

夜遅くの食事は、エネルギーの吸収をよくするホルモンが活発になるため脂肪になりやすい。夜間はエネルギー代謝が低く、脂肪が蓄積しやすい。

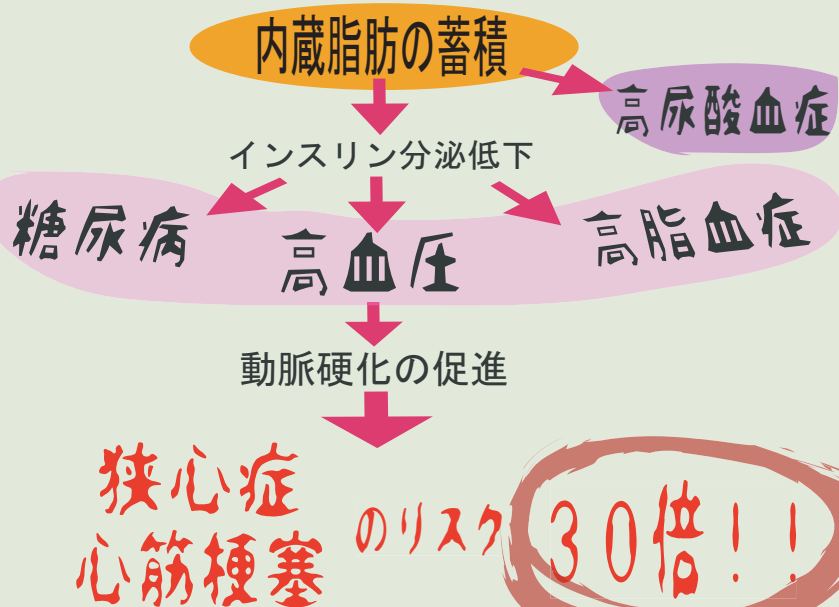
③野菜はたっぷり。炭水化物は少なめ。

内臓脂肪の蓄積の助けをするのがご飯、パン、麺などです。晩御飯はご飯を少なめに・・・。



●「歩く」ということを習慣付けましょう！

日常生活の中でつつい楽をしていると感じる場面が思い浮かびますか？まずはそこからです。エスカレーターを使わず階段を使う、ちょっとそこまでの外出なら歩いていく、家の掃除を手伝うのもいい運動になります。



◆メタリックシンドローム診断基準

おへそ周り
男：85cm以上
女：90cm以上

高血糖
(空腹時血糖 110mg/dl 以上)

高血圧
(130/80 以上)

脂質代謝異常
(中性脂肪 150mg/dl 以上
HDLコレステロール 40mg/dl 以下)

※3項目のうち2項目以上

検査室からのお願い

★月に一度、15日までの受診を必ずお願いします！！

CPAPは健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。来院がない場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。

★来院の際は診察券・保険証をお持ちください。

★領収書の再発行はいたしません。

★水曜午前は休診です。午後は19:30まで受付をしております。

★検査室直通電話 093-921-0493

