



快眠CPAPers通信

2

発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

減量の秘訣 10ヶ条

☆☆10ヶ条全てを長期にわたり実行すれば、減量の達成と減量の維持に役立つ☆☆

- 1 食事の時刻を一定にする。**
1日の食事回数にかかわらず、毎日同じ時刻に食べるようにする。
- 2 脂肪摂取量を減らす。**
乳製品、パンに塗るバターやジャム、サラダドレッシングなどはできるだけ低脂肪の製品を選ぶ。低脂肪であっても脂肪量が多いものもあるので控えめに使う。
- 3 歩いて体重を減らす。**
毎日1万歩歩く。1日に何回かに分けて歩き、全部で1万歩になるようにする。
- 4 間食はヘルシーなものにする。**
間食する場合、チョコレートやポテトチップスではなく、新鮮な果物や低カロリーのヨーグルトにする。
- 5 食品表示を読む。**
食品の効能に注意する。買い物や調理に際しては、食品表示に書かれている脂肪と砂糖の量をチェックする。
- 6 一食分の食事量に気を付ける。**
野菜以外は山盛りにしない。お代わりをする前に、食べたかどうかもう一度考える。
- 7 座りっぱなしはやめ、立つ事を心がける。**
1時間のうち10分は立つようにする。
- 8 飲み物に注意する。**
水かお茶、糖分ゼロの炭酸水にする。フルーツジュースは果糖が含まれているので、1日グラス1杯(200ml)までにする。アルコールは高カロリーなので、飲む量を制限する。
- 9 食べるときは食べることに集中する。**
落ち着いてゆっくり食べる。何かをしたり、テレビを見ながら食べると量が増えてしまう。できるだけ食卓で食べるようにする。
- 10 野菜果物をしっかり摂る。**
1日に少なくとも5皿の野菜・果物(全部で1日400g)を取る。果物は糖分取りすぎに注意！

2007年12月27日 Medical Tribune を改変



寒さの厳しい日が続いています。福岡県内でのインフルエンザの報告数も増加中です。外出後はうがい、手洗いを習慣とし、症状のある人はマスクを着用し感染防止に努めましょう。

さて、先月号での「脱メタボ！」に引き続き、今月号は減量のヒントとなる「脱メタボ！」に引き続き、今月号の特集してみたい。また、栄養指導も行っているか？自分の食生活の見直しに一度受けてみてはいかがでしょうか？



加湿器のお水のタンクを洗いましょう！

現在加湿器を使っている方も多いと思います。お手入れはできていますか？
お水も置いたままにしておくと細菌が発生しやすくなりますので毎日新しいものに取り替えてください。



↑
洗わないでいるとこんな風に白い汚れがこびりついてきます。

マスクのお手入れしてますか？

毎日使用するマスクです。皮脂や汗などで汚れてきます。また、**湿気が溜まったままにしておくと雑菌やカビの繁殖、臭いの原因となります。**
週に一度はマスクを分解して水洗いをしましょう。
分解の仕方がわからなければスタッフにお尋ねください。

鼻に当たる部分の皮脂やほこりをウェットティッシュ等で拭き取ってください。

< 洗浄する場合 > は・・・？

※洗浄期間の目安は約1週間

- ① 中性洗剤 (台所洗剤) で浸けおきする (漂白剤は禁)
- ② スポンジや手で軽く汚れを洗い落とす
- ③ しっかり水で洗い流す
- ④ 陰干しする (直射日光は禁)



★自分ひとりが使うものですので、手入れに神経質になる必要はありませんが、清潔な状態で使用してください。



栄養指導を受けませんか？

管理栄養士による栄養指導を実施しています。

肥満症、糖尿病、高脂血症、脂肪肝などのいわゆるメタボの増加が注目されています。

当院では管理栄養士が皆さんが普段何カロリー食べられているか、どんな栄養素が足りないか調査した上で、病状にそった食生活・調理方法について、アドバイスを行っております。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	×	○	○	○
午後	×	×	○	○	○	×
夜間	×	×	○	×	×	×

★予約制になっています。

★まず、一週間の食事調査票をお渡しします。
詳しくはスタッフにお尋ねください。



* 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

