



快眠 CPAPers シーパパーズ 通信

宴会シーズン到来！冬太りにご注意ください！！

賢く食べて乗り切りましょう！



今年も残り僅かになってきました。この時期、宴会が増えてくる人が多いのではないのでしょうか？冬は特に脂肪を溜め込みやすいので、賢く食べて体重増加を食い止めます。健康的な豊かな新年を迎えられるように、しっかり眠り、これからの寒さが増してきます。来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

なぜ、冬に太りやすいのか？

- ① 気温が低いので、夏バテとは逆に食欲が旺盛になる。
- ② 寒いので積極的に活動（運動）しない。
- ③ 肌の露出が減ってスタイル維持への意識が減る。
- ④ 忘年会や新年会など宴会に伴う、カロリーの高い料理やアルコールの飲みすぎ。



●飲みすぎ注意！！ 『種類にも注意』

食べ過ぎだけでなく「飲みすぎ」にも気をつけましょう。ビール、日本酒、焼酎、ワインなどアルコール飲料にもカロリーがあり、種類によって違います。

ついたくさん飲んでしまうという人は、ウーロン茶割りや水割りなど、低カロリーのお酒を割って飲むのがお勧めです。

日本酒や梅酒は少量でもカロリーが高いので飲む量には要注意です。



<アルコール飲料のカロリー>

ビール中ジョッキ<500ml>	200kcal
日本酒<1合：180ml>	185kcal
焼酎<1合：180ml>	263kcal
ワイン<100ml>	73kcal
チューハイ<250ml>	110kcal
梅酒ロック<70ml>	109kcal

体重 1kg減らすには 7200kcal 消費必要

1日の食事を 400kcal 減らす。
・ビール中ジョッキ：2杯（400kcal）
・ご飯大盛（240g）：1杯（403kcal）
*ウォーキング：80分（400kcal）

↓
18日で1kg減量！！

お酒を飲みながらの食事は、特に脂肪がつきやすい！！
アルコールは食欲を増し、さらに肝臓がアルコールを分解する作業に追われるために、つまみで摂取したエネルギーは直接、脂肪細胞に貯蔵されやすくなります。

●調理方法に注意！！ 『カロリーダウンの方程式』

- ・揚げ物よりは焼き物
- ・煮物よりは蒸し物
- ・中華、洋食よりは和食
- ・醤油味よりは塩味
- ・お肉よりは野菜
- ・肉よりは魚



◎焼き鳥なら、ねぎま、砂肝、レバーはオッケー。タレより塩のほうがカロリーが少なくベターです。逆に脂肪分の多い皮やつくね、手羽先はなるべく避けること！

体脂肪3kg！ <CPAP 展示コーナーに展示中！> ぜひ、一度持ってみてくださいね～！！



年末年始の過ごし方に注意！！

これから、忘年会にクリスマス、お正月と、食べすぎ・飲みすぎに注意の季節がやってきますね～。体重増加には気をつけて楽しみましょう！

★宴会続きで太らないために・・・

- 宴会は空腹で行かない
コンビニなどでおにぎりなどを購入しお腹に入れて宴会に望むことで食欲の暴走に対処しましょう！
- 食事の量は一日トータルで考える
宴会があり少しばかり食べ過ぎることが予想される時は、例えば朝食や昼食を減らして一日トータルで食べ過ぎないことを心がけましょう！
- 宴会では「社交」に専念する
宴会は人とのふれあいを楽しむ場と心得、本来の目的「社交」に専念しましょう！
- 「損した」から「得した」へ発想を転換する
「会費を払ったのだから…」 「残すもったいない…」ではなく、「今回も余計な脂肪をつけずに得した」と思えるよう発想を転換しましょう！
- 普段、不足しがちな食品を食べる
どうせ食べるのなら普段不足しがちな野菜、果物、シーフードなどを中心に適量選ぶと健康管理も兼ねてベターです。

★お正月太りに注意！！

- ◆「寝正月」では体も心もなまっていってしまいます。
せっかくの長期連休。ゆっくり過ごすのもいいですが初詣に出かけたり、子供と遊びに出かけたり、年賀状の返事をポストに出しに行くなどして体を動かしましょう！
- ◆夜更かしや朝寝坊に気を付けて！
昼夜逆転の生活をしていると、体内リズムが崩れてしまい、休み明けの朝、なかなか起きられなくなってしまいます。
- ◆「ながら食い」はやめましょう！
テレビに夢中になっていると食べた量がわからなくなってしまいます。食事の時間とそれ以外の時間のメリハリをつけましょう。
- ◆餅はダイエッターにとっては天敵です。
もち 100g 当たり 235kcal でご飯 (168kcal) よりカロリーが高いです。(もち 1個 (55g) では 129kcal)
- ◆ウエストがゴムの部屋着は「食べ過ぎサイン」を見逃します！
お出かけしなくても、部屋着から着替えましょう。

休診（年末年始）のお知らせ

12月29日（木）午後～1月3日（火）

病院休診中の CPAP のお問い合わせは、各メーカーにお願いします。
・病人 0120-365-474 (10:00～22:00) ・7ile77 080-9821-4764 (終日) ・大同商会 093-381-2564 (終日)
・7クダライフテック 093-654-8474 (終日) ・ chests 0120-74-1159 (終日) ・バイタルエア 0120-74-4146 (終日)

！！病院からのお知らせ＆お願い！！

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお勧めします。★お勧め★1～3週目の平日の午後（水曜以外）
- 水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意ください。
- 来院毎に保険証の確認が必要です。会計時にご提出ください。
- 受診月に来院のない方は、月末に確認の為、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承ください。

<CPAP 定期受診に関するお知らせ：当院管理患者>

H.28年度の診療報酬改定にて、CPAP 受診間隔が緩和され、まとめて支払いが可能になります。これに伴い、当院では医学的管理の観点から毎月受診を推奨しますが、一定条件を満たす方は受診間隔の延長が可能です。（条件：高い使用頻度、症状改善、合併症無、非肥満者、非喫煙者など）
*希望される方は、申請書に記載の上、診察で承諾を得る必要があります。
（毎回診察は必要ですので、診察時に次回の診療予約を取られる事をお勧めします）

★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。★他院入院時の CPAP 費用の支払いは、入院先の病院で発生します。