

快眠 CPAPers シーパッパーズ 通信

霧ヶ丘つだ病院
検査科



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。

冬太りに注意！！年末年始の過ごし方



この時期は男女共に、「**カロリー過多**」「**飲酒量増加**」「**運動不足**」が冬太りの原因になります。

冬太りの人に共通する年末年始の過ごし方

	男性	女性
1位	ダラダラして過ごす ("食っちゃ寝"が多くなるなど) 67.4%	食べる量が増える 63.0%
2位	食べる量が増える 53.3%	ダラダラして過ごす("食っちゃ寝"が多くなるなど) 59.1%
3位	お酒を飲む機会・量が増える 43.7%	夜更かしが多くなる 42.9%
4位	夜更かしが多くなる 35.6%	お酒を飲む機会・量が増える 27.9%
5位	間食が多くなる 28.1%	間食が多くなる 31.8%

ウーマンウェルネス研究会 <http://www.well-lab.jp/>

<カロリー過多>

宴会が多くなるこの時期は、暴飲暴食になりがちです！
外食では、カロリーが高い料理が多く、また食べた量を把握しにくいので、自然と食事量が増加してしまいます。

<飲酒>

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。

<運動不足>

冬の寒さなどで、年末年始は外出せず家でゆっくり過ごしがちになり、普段より運動量が減り、太りやすくなります。



宴会も多くなり体重管理が難しい時期になりました。気を引き締めましょう。冬太りは春以降の肥満リスクを上昇させます。要注意です。寒さに負けず、快眠を取りたい新年をお迎えください。来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

★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！



お正月の過ごし方に気をつけよう！

◆「寝正月」では体も心もなまっていってしまいます。

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！

◆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。



◆「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。

◆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。

インフルエンザが流行する時期です。しっかり予防を！！

●栄養と休養をしっかり取る

体力をつけ抵抗力を高めることが大切

●人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢者や疲れ気味、寝不足の人は注意

●外出時にはマスクをする

●室内では加湿器を利用し、適度な湿度 (50～60%) を保つ。

ウイルスは低温、低湿を好む。

●うがい、手洗いの励行

帰宅後のうがい、手洗いも一般的な感染症の予防のためにおすすめ。

●咳エチケット

咳症状のある人は、周りにうつさないために、マスクを着用する。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

料金： 一般 5,100円

65歳以上 1,500円

65歳以上の接種対象者のうち、①生活保護受給者 ②世帯全員が市民税非課税の方は自己負担額が減免になります。

『平成29年度 介護保険料納入通知書 (所得段階が1～3段階のもの)』を受付に提示してください。

予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくなり、かかっても重くならなくなります。忙しくて休めない社会人の方には、予防と早めの治療が大切です。

休診 (年末年始) のお知らせ

12月29日 (金) 午後～1月3日 (水)

機器に関する事は、機器会社へ直接お問い合わせください。

・帝人 0120-365-474 (10:00～22:00)

・7イレブス 093-512-7050 (上記以外の時間帯)

・LSビロニクス 080-9821-4764 (9:00～17:00)

・大同商会 093-381-2564 (終日)

・フクダライフテック 093-654-8474 (終日)

・チェスト 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 & お願ひ！！

●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。

●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 management 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)