

快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科



夏太り傾向チェック ~太りにくい生活習慣を身につけよう~

現代社会では、エアコンが効いた部屋で過ごすことも増え、代謝が低くなりがちです。太り始める前に原因を知り、太りにくい夏の生活習慣を身に着けましょう！！出来るところから試みてください。

＜夏太り傾向チェック＞ 多いほど注意が必要です。

□冷たいものをたくさん取る

胃腸の働きが弱まり炭水化物（ソーメン等）を欲するようになる。さらに血行も悪くなり、内臓脂肪の代謝が下がり脂肪につきやすい体質に。

□塩分をよくとる

汗をかく時期は塩分は必要ですが、取りすぎるとむくみの原因に。

□バテないように食べ過ぎる

食べないと夏バテしますが、気にしすぎて必要以上のカロリーを摂取すると逆効果。さらに栄養が偏って代謝が低下するためさらに太りやすく。

□エアコンが効いた部屋で過ごすことが多い

自律神経の乱れを誘発し、代謝が低下し太りやすい身体になります。

□睡眠不足

身体のリズムを乱し、代謝を低下させ、さらにホルモンにも影響し食欲が増加します。ビールの飲みすぎは睡眠の質を悪くします。

*睡眠時間5時間以下の人は、1.4倍太りやすいと言われています。

＜対策＞

◎食事

バランスの良い食事は、代謝を落とさず夏バテを防げます。食欲がないときは、脂肪代謝を促進するビタミンB群とカリウムを摂取しましょう。

◎運動

暑い日は、日中を避けて夜や明け方の涼しい時間帯に無理なく行いましょう。運動後のドリンクは、冷たすぎないお茶や水を飲みましょう。内臓を冷やさないように！！

◎入浴

シャワーだけでなく、なるべく湯船に浸かりましょう。体の深部まで温めることで、快眠でき、疲労回復、基礎代謝も上がります。湯船に浸かることが難しい人は、足湯（40度前後、15分程度）でも同等の効果があるとも言われています。

◎睡眠

快眠はダイエットにも通じます。暑くて寝付きにくいときは、エアコンや扇風機を利用してください。

梅雨を過ぎれば、夏の到来です。生活習慣を見直し、昔と比べて、しっかりとエアコンや清涼飲料水の普及吸のり、スクーズの時期は生活習慣を見直し、昔と比べて、しっかりとエアコンや清涼飲料水の普及

《飲み物に含まれる糖分量は？》

スポーツドリンク	コーラ等炭酸飲料
500mlにつき角砂糖6～9個	500mlにつき角砂糖15～16個

*角砂糖1個=4g 砂糖1日摂取の目安は、成人で20gまで。

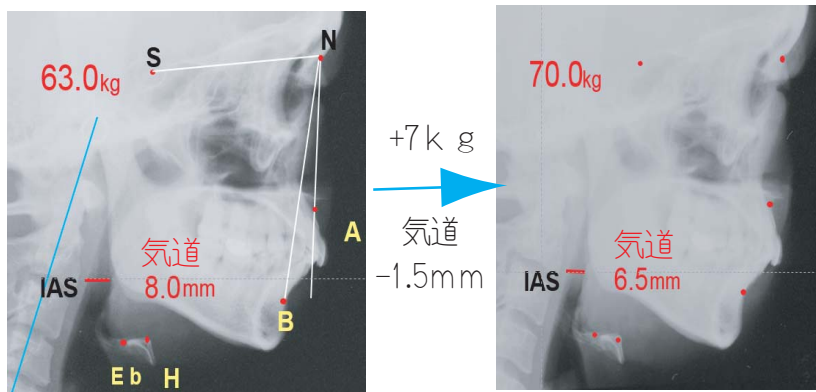
夏の土用の丑の日
7月20日（金）、8月1日（水）

うなぎは、脂肪代謝を促進するビタミンB群等が豊富

＜意味＞
夏の土用は、立秋の前の18日（または19日）の期間。丑の日は、12日周期で割り当てられる十二支が『丑の日』

体重が変化したら、無呼吸の状況も変わります。検査を受けましょう！！

5kgの体重増加すると1mm気道が狭くなる



Kazuhisa Esaki, oral & Sleep Medicine, Esaki Dental Office

～無呼吸の簡易検査～



＜こんな人にお勧め＞

- ・現在の体重での無呼吸の程度を知りたい人
- ・CPAP していても無呼吸を指摘される人
- ・CPAP 卒業の最終判断検査（PSG 検査）を受けるか迷っている人

＜検査費用＞

- 2,700円（3割負担）
- 1,800円（2割負担）
- 900円（1割負担）

＜検査方法＞

自宅にてご自身が装着し検査をします。装着は簡単です。

*保険の制約（検査間隔6ヶ月に1回）があるため、検査希望者はスタッフにご相談ください。

！！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）

休診（お盆休み）のお知らせ

8月11日（土）～8月15日（水）

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。

- ・帝人 0120-365-474（10:00～22:00）
- ・7iiv77 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）
- ・チェスト 0120-74-1159（終日）
- ・バイタルエア 0120-74-4146（終日）

今年度の診療報酬改定により治療費が変更になっています。CPAP費用 3割負担の場合 4,420円（-300）、2割負担の場合 2,950円（-200）、1割負担の場合 1,470円（-100）

- 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.30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的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遠隔モニタリングを活用することで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、診察時に次の診察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。