

快眠CPAPers^{シーパパーズ}通信

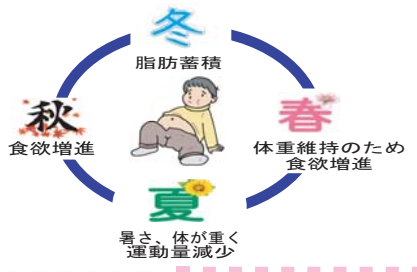


STOP! 冬太り!! 年末年始の過ごし方!!

冬は脂肪を蓄積する季節です。冬太りを放置すると食欲が増し、肥満スパイラルに陥ります!!

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。



冬は夏より基礎代謝が高い!!

外気温が低いと人間の身体は『体温を保つ』ために代謝を上げ脂肪を燃焼させます。冬はダイエットに最適な時期と言われています! こまめに体を動かしましょう!!

- ・エスカレーターやエレベーターを使わず、階段を使用
- ・ちょっとした距離は歩く など

師走は宴会や運動不足で体重が増加しやすい時期です。冬に溜め込んだ脂肪は、春以降の肥満リスクと関係があります。寒さに負けず、快眠を取り戻すために、新年を迎えたい。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!
- 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しまいます。**
せつかくの長期連休。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。

＜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!!



- 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、レバーはカロリー低め。
- タレより塩のほうがカロリーが少ない。
- 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!

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。

季節性インフルエンザの流行は、例年 12 月上旬前後にかけて始まり、3 月頃まで続き、1 月下旬から 2 月上旬にピークを迎えます。

- 栄養と休養をしっかりとる**
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、周囲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(土)午後~1月3日(木) 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) 093-512-7050 (上記以外の時間帯)	・大同商会	093-381-2564 (終日)
	・ワイアックス ・スビロニクス	0120-48-4159 (7:00~22:00)	・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 & お願い !!

- 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。

Tel 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

＜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。