



185号

快眠CPAPers通信

明けましておめでとうございます。

お正月もしっかりCPAPは使用できたでしょうか？飲み事のお機会も多く、食べ過ぎて体重が増えた方も多いと思います。あるデータでは正月太りで平均2.2kg体重が増加し、19.2%はそのまま痩せられないようです。春までに体重を落とせるかでその年の太るリスクは変わるとも言われています。心機一転、摂取カロリーを見直し、健康的な1年を過ごしましょう！！今年も健康寿命延伸のために皆様の健康をサポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



展示中！



冬太り解消！増えた体重は戻しましょう！！

Oh! No!



カロリーを見直しましょう！

●痩せるために避けて通れないのが、1日の食事のカロリーを見直し、運動や基礎代謝によって消費されるエネルギーがどのくらいか把握することです。

◆あなたの理想のカロリー摂取量は次の式で計算します。

$$\text{適正エネルギー (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 25 \sim 30\text{kcal}$$

$$\text{【標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22\text{】}$$



<ダイエットのための正しいウォーキング>

カロリーの次は運動によるカロリーダウンです。無理せずがんばりましょう！！

- ①背筋を伸ばす！歩幅は普段歩くときより広げる！腕は大きく振る！腰をひねるように早足で！
 - ②かかとから着地し、つま先で地面をけり出すようにする。
 - ③まずは15分くらいから始め、慣れてきたら30分から1時間くらいに増やしていく。
 - ④脂肪は運動開始後20分しないと燃焼しないので、連続して歩く必要があります。
- ※腰痛等がある方は無理をせず、医師に相談の上、始めてください。



<体脂肪率はどのくらいがいいの？>

体脂肪率の一般的な適性範囲

男性：15～20%
女性：20～25%

男性であれば25%、女性であれば30%を超える人は、体脂肪を減らす必要があるといえます。



インフルエンザに注意！！

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。しかし、流行した型が違う場合など、100%かからないわけではありませんから注意が必要です。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。

- 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
- 人込みや繁華街への外出を控える
特に高齢者や疲れ気味、寝不足の人は人込みへの外出を控える
- 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。



インフルエンザと風邪の見分け方

風邪の特徴は、発熱は軽度で、くしゃみや咳、喉の痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状がゆっくりと進んでいきます。インフルエンザは、急激に症状が出て高熱になり、全身の倦怠感や食欲不振などの全身症状が現れ、関節の痛みや筋肉痛、頭痛の症状もあります。

	インフルエンザ	かぜ
初期症状	全身倦怠感(悪寒、発熱、頭痛)	呼吸器症状(くしゃみ、鼻水)
主な症状	・発熱 ・全身症状(頭痛、筋肉痛、関節痛、全身のだるさ) ・後半に呼吸器症状	・呼吸器症状(のど・鼻) ・鼻水 ・鼻づまり ・のどの痛み ・咳
悪寒	強い	軽い
進行	急激	ゆるやか
発熱	急な高熱(38～40度)	37～38度位
病原体	インフルエンザウイルス	・パラインフルエンザウイルス ・RSウイルス ・アデノウイルス ・ライノウイルス ・コロナウイルスなど
感染力	強い	弱い

インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。



重症化のサイン

- | | |
|---|--|
| <p>お子さんでは</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> けいれんしたり呼びかけにこたえない <input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しそう <input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白) <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた | <p>大人では</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 呼吸困難、または息切れがある <input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた |
|---|--|

！！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した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、転院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。