



191号

快眠 CPAPers 通信

2019

文月

霧ヶ丘つだ病院
検査科

4人に1人が経験との報告あり

夏太りの傾向はありませんか？ 生活習慣を見直しましょう！！



＜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がつきやすい体質に。

□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倍太りやすいとされています。



＜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。（例：豚肉、うなぎ、レバー、納豆、にんにく、ニラ、マグロ、アボガド、バナナ等）

◎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。

◎入浴

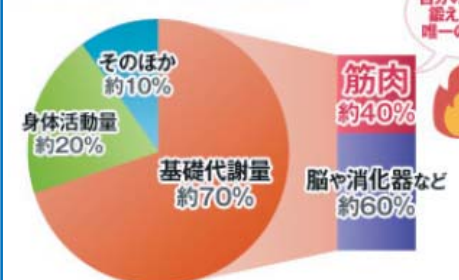
シャワーだけでなく、なるべく湯船に浸かりましょう。体の深部まで温めることで、快眠でき、疲労回復、基礎代謝も上がります。

◎睡眠

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。

基礎代謝を上げて
夏太りを解消しやすい体にしましょう！！

1日のエネルギー消費量の割合



基礎代謝の中で一番エネルギー消費が多いのが筋肉です。運動で筋肉量を増やすことが非常に大切です。

<https://blogs.yahoo.co.jp/eucalistia/3189444.html>

いよいよ夏本番です。夏は汗が多く出て、一見やせやすそうですが、代謝が落ちるため太りやすい時期のようです。今までと同じ量の食事をしていても体重が増加します。ご自身が夏太りする習慣がないかチェックし、健康的に乗り切りましょう！！

再掲

参加者募集！！



◎厚生労働省科学研究費助成地域医療基盤開発推進研究事業

多施設共同研究 事務局：京都大学

『肥満を伴ったCPAP患者に対する遠隔モニタリングを利用した減量指導の検証』

遠隔モニタリングを用いて、患者さんのCPAP使用状況のみならず体重・血圧・活動量をモニタリングし、情報を医療者と共有し、医療者側より生活習慣に関する電話指導を行うことで減量につなげられるか否かを検討

＜研究概要＞

- 研究期間：6ヶ月
- 受診間隔：3ヶ月に1回
- 作業：自宅で血圧（朝、夜）、体重（1回）、活動量測定（身に着ける）（スマホ経由でクラウド転送）
- 電話指導：マニュアルに沿った指導（指導しない場合もあり）

＜当院選択基準＞

- 20歳以上
- 診断PSGにてAHI20以上（閉塞性睡眠呼吸障害）
- CPAP使用歴3ヶ月以上
- 現在の通院間隔毎月受診
- BMI25以上（135kg未満）
- Bluetooth機能を搭載したスマートフォンを利用している
- 自宅で研究事務局が貸与する体重計・血圧計・活動量計を使用し測定データをスマートフォン経由でクラウドに転送することができる。



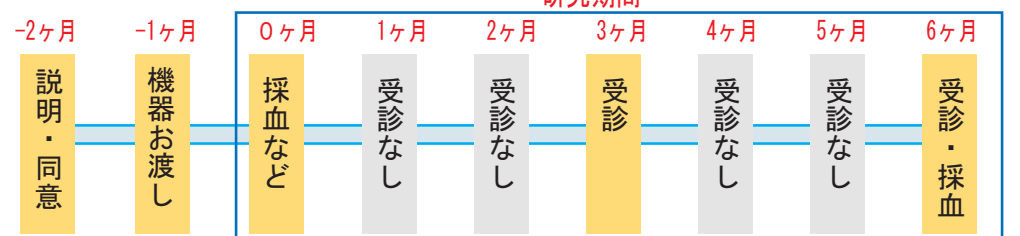
体重計



血圧計



活動量計

スマホで
データ転送

クラウドサーバー



研究終了まで、測定を完了した方には、貸与した体重計を差し上げます。（20名様）
詳細は検査スタッフまで！！

＜減量の効果＞

- ・体重が3%減少すれば、血圧・高脂血症などの他の生活習慣病が改善する可能性が高い
- ・一時的にも減量すれば、将来の生活習慣病の発症リスクが下がる。

！！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13日（火）～8月15日（木）

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）・フィッピス 080-9821-4764（終日）・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）

- 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。