

## 夏の体重管理：暑いからやせるは間違いです！

暑いときにかいている汗は、体温調節のためのものであるため、ほとんどカロリーを消費していません。気温が高く、自らが体温を上げる必要がないため、基礎代謝が下がり気味になります。



<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（ラーメン等）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付きやすい体質に。

### □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。

### □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。

### □エアコンが効いた部屋で過ごすことが多い

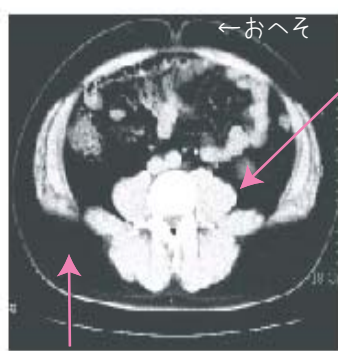
自律神経の乱れを誘発し、代謝が低下し太りやすい身体になります。

### □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

\*睡眠時間 5 時間以下の人は、1.4 倍太りやすい

いよいよ夏本番です。この時期、少し動くだけでも汗が出て、やせやすそうですが、代謝も下がり、暑くて運動量も減ることが多いため、今までと同じ量の食事をすると体重が増加します。体重の増加は無呼吸のリスクだけでなく、生活習慣病を招きます。この時期の太るメカニズムを理解し、健康的に夏を乗り切りましょう！！



### 内臓脂肪

血管に入り込みやすく、生活習慣病の危険因子に強い関係がある。女性よりも男性に蓄積しやすい。

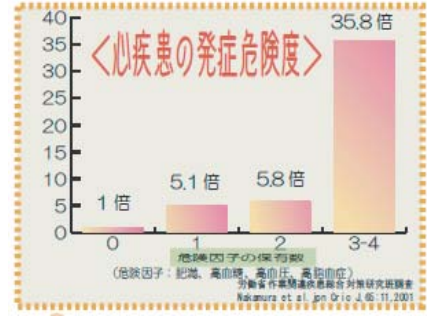
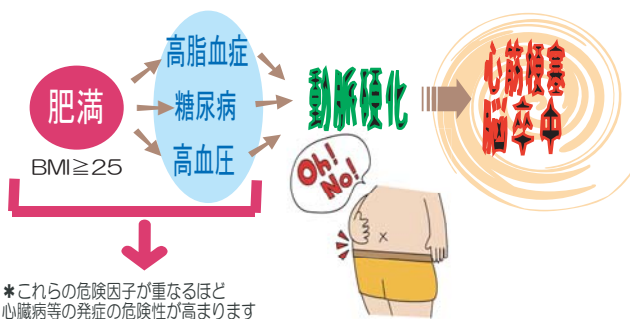
### <内臓脂肪型肥満 要注意の方>

- ①男性で腹囲 85cm 以上、女性で 90cm 以上ある。
- ②お腹が出ているのに、皮下脂肪が少ししかつかめない。
- ③血中のコレステロール、中性脂肪、尿酸、血糖値、血圧が高め。
- ④ダイエットに失敗して、その後リバウンドした。
- ⑤若い頃にスポーツをやっていたが、今はやめている。

皮下脂肪  
女性に多い。下腹部・腰周りおしり周りにつきやすい。生活習慣病を合併するリスクは少ないが心臓や膝への負担を考えると減量が必要。

### 『内臓脂肪』が生活習慣病を招きやすくします。

- 細胞が血糖を取り込むために必要なインスリンの効果を低下させる物質が生産され、体全体のインスリンの効果が悪くなり、**糖尿病の原因**となる。
- 血栓**を作り易くする物質を活発に産生する。
- 血管の平滑筋の増殖を引き起こす物質を産生し、**動脈硬化を促進**する。
- 血圧の上昇**を来す物質も産生し、**高血圧症の原因**となる。



無理なく減量しましょう。1年間に5kg減量を目標に！！

### 毎日“100kcal”減らすだけで-5kg/年

-100kcalカード (食事) カード1枚実行で-100kcal

ごはん 2/3 杯	エビフライ 1本	焼き肉 1枚	生ビール(小) 1杯	チューハイ 1/2 缶	缶コーヒー 1.5 缶
ハートスト 1/2 枚	ハンバーグ 1/5 個	とりの唐揚げ 1個	日本酒 0.5 合	赤ワイン 1.5 杯	オレンジジュース 1杯
やきそば 1/5 皿	目玉焼き 1個	フライドポテト 1/2	ポテトチップ 20g	しょうせんべい 1枚	板チョコ 1/3 枚
カレー 1/8 皿	ピザ 1/10 枚	ドーナツ 1/3 個	アイスクリーム 1/3 カップ	プリン 1/2 個	牛乳 1/2 杯

NHK ガッテン！ホームページより

1日消費カロリーに換算：100 Kcal (35000Kcal ÷ 12ヶ月 ÷ 30日)

### 5kg 体重減少すると 1mm 気道が広がる (無呼吸軽減)

7kg やせると  
気道 +1.5mm 広がる

70.0kg 時 気道 IAS 6.5mm (話まりやすい)

63.0kg 時 気道 IAS 8.0mm (話まりにくい)

Kazuhiya Esaki, oral & Sleep Medicine, Esaki Dental Office

## ！！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)

月々の CPAP 費用を抑えたい方へ (3割負担の場合、3ヶ月で約 1,360 円 安くなります)

一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

### CPAP 外来混雑状況表

表にかかわらず第1週目と最終週は、混雑することが多いので、別の週をお勧めいたします。

	月	火	水	木	金	土
午前	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい
午後	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい
夜間	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい	比較的小さい

夜間外来は、19:30 まで

2週目、3週目が比較的小さいです！！

過去1年データより

### 休診 (お盆休み) 期間：8月14日～8月16日

休診中の CPAP のお問い合わせは、ご使用の機器の管理会社へご連絡ください

- ・帝人 0120-365-474 (10:00～22:00)
- ・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)
- ・7イレブス 0120-48-4159 (7:00～22:00)
- ・バイタルエア 0120-59-4146 (終日)

### 皆様へ登録をお願いしています。病院情報など各種案内を配信 (LINE、メール) します！！

主な配信内容

- ・休診案内 (急な休診・年末年始・GW・お盆休み)
- ・CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- ・今月未来院通知 (受診忘れ防止)
- ・臨時：当院のコロナ対応など

メールをご希望の方

LINEをご希望の方

### LINE 登録方法

- ① LINE アプリを立ち上げる
- ② ホーム をタップする
- ③ 『友だち追加』マークをタップする
- ④ 『QRコード』か『検索』をタップする
- ⑤ 『追加』をタップする

\*トークにてお名前をご返信ください。