



208号

快眠CPAPers通信

2020
師走

12

霧ヶ丘つだ病院
検査科

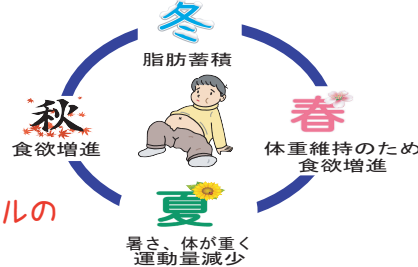
STOP！冬太り！！年末年始の過ごし方！！

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年末年始の外出での、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

★宴会に行くときの注意は・・・



●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、感染症防止対策を取りながら本来の目的「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・・・」「残すともったいない・・・」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、



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。

外来の密を避けるためにご協力ください (3 避)

月末受診を避ける
(中旬までをお勧めします)

午前受診を避ける
(午後の方がすいています)

毎月受診を避ける
(最大 3 か月：要申請)

休診 (年末年始) のお知らせ

12 月 29 日 (火) 午後～ 1 月 3 日 (日)

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)

・アイリス 0120-48-4159 (7:00～22:00)

・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)

・バイタルエア 0120-74-4146 (終日)



月々の CPAP 費用や通院負担を軽減したい方へ (3 割負担の場合、最大 12 ヶ月で約 5,440 円 安くなります、年 4 回受診) 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。



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。



★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。

Tel 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)