

# 快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科

## 夏太りの傾向はありますか？～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。

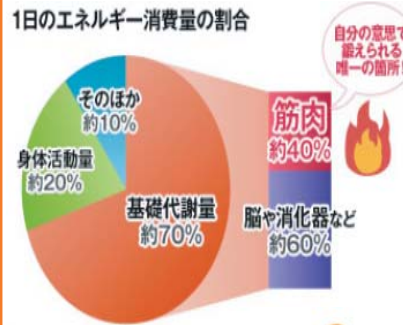
- 冷たいものをたくさん取る**  
胃腸の働きが弱まり炭水化物（ソーメン等）を欲するようになる。さらに血行も悪くなり、内臓脂肪の代謝が下がり脂肪がつきやすい体質に。
- 塩分をよくとる**  
汗をかく時期は塩分は必要ですが、取りすぎるとむくみの原因に。
- バテないように食べ過ぎる**  
食べないで夏バテしますが、気にしすぎて必要以上のカロリーを摂取すると逆効果。さらに栄養が偏って代謝が低下するため太りやすい。
- エアコンが効いた部屋で過ごすことが多い**  
自律神経の乱れを誘発し、代謝が低下し太りやすい身体になりやすい。
- 睡眠不足**  
身体のリズムを乱し、代謝を低下させ、さ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妨げます。(例：豚肉、うなぎ、レバー、納豆、にんにく、ニラ、マグロ等)
- ◎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、夏太りを解消しましょう!!



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/eucalicia/3189444.html>より

毎日猛暑が続いていますが、元気で過ごしていきましょうか？この時期は、夏バテで食欲不振になり、痩せてしまう人がいますが、実は、代謝が落ちるため、油断すると太りやすい時期でもあります。体重増加は無呼吸のリスクです。生活習慣を見直し、しっかりと体重管理を行いましょう。

## 外来にInBodyを導入し、栄養指導強化しました！

～CPAPで無呼吸を改善したら、次は生活習慣病対策～

CPAP治療により眠気の改善、身体への負担が取れる一方で治療後の体重増加などで生活習慣病の管理が疎かになることがあります。無呼吸は改善しても、肥満傾向の方は生活習慣病のリスクは残存します。

### BMIが25を超えると、2型糖尿病や循環器疾患のリスクが増加!!

BMIが5上昇することにより死亡リスクが31%上昇

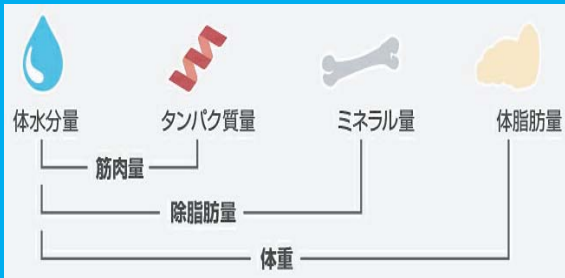
#### <疾患別の死亡リスク>

- 心血管系疾患 **49%上昇**
- 呼吸器疾患 **38%上昇**
- がん **19%上昇**

喫煙者は非喫煙者よりもBMIが低い傾向があるが、喫煙習慣があると死亡リスクが大幅に上昇

### InBody測定 (体を構成する体水分、たんぱく質、ミネラルなどを分析)

人体を4つの構成成分に分けて評価します。



体成分に応じた栄養指導で健康的に減量できます。

### ●身体タイプが分かります (体重・筋肉・体脂肪量)

#### ①隠れ肥満タイプ



#### ②過体重・虚弱タイプ



#### ③過体重・肥満タイプ



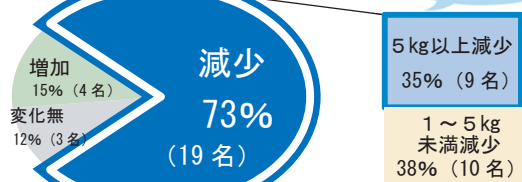
InBodyのデータを活用することで、不足している栄養素の把握、体成分の経時的な変化を確認でき、筋肉量を維持しながら、体脂肪を落としていけるようにオーダーメイドの栄養指導が行えます。

### 当院の実績 InBodyを活用した半年の栄養指導の継続で、約半数が減量に成功!! 1年継続することでさらに減量効果が出てきます。

～6カ月後～



～12カ月後～



### ～そのダイエット一生続けられますか?～

本来の『ダイエット』の意味は、食事・食べ物を意味し、「食事療法」として健康を維持し、病気を改善する一方法です。減量は「頑張りすぎないこと」が大切です。1ヶ月に0.5kg～1kgの減量を目標に! 「1ヶ月で7kgダイエット」など、無理な減量は、むしろ健康を損なうことに… 身体へのストレスが増し、必要な栄養素が不足してしまいます。個々の身体にあったエネルギー量を、3食に分けて摂取していくことで、身体に無理なく減量でき、健康を維持していけます。まずは「一口減らすこと(唐揚げ1個分)、いつもより5分多く歩くこと」から始めてみましょう。

<栄養指導料> (初回) 780円【InBody測定、食事調査、食生活相談】  
3割負担の場合 (2回目以降) 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養相談を実施します。\*指導時間 30分程度  
お気軽にお声かけ下さい。

## 外来の密を避けるためにご協力ください(3選)

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)

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5,520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。

