

# 快眠CPAPers通信

## 冬太り三大原因「暴飲暴食」「冷え」「運動不足」対策

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。

### 原因①「暴飲暴食」

宴会では食べた量・飲んだ量を自分で把握しにくくなり、普段より飲食量が増えてしまう  
また、宴会により夕食時間が遅くなることで、朝食を食べなくなる傾向に

### 対策

1. 食べた量を把握する
2. 早め集合・早め解散
3. 茶カテキンなどの脂肪燃焼効果が認められた食品をうまく取り入れる

### 原因②「冷え」

身体が冷えていると、「冷え太り」のリスクが高くなる  
冬は味付けの濃いものや甘いもの、脂質や糖質の多いものを食べたくなります。  
高カロリーの食べ物を摂取することになります。

### 対策

1. 入浴で全身を温める  
(温熱効果の高い炭酸ガス入りの入浴剤◎)
2. お腹を温める  
(効果的な温めポイントは首、手首、足首の三首！  
お腹を温めると胃腸の働きがよくなる)

### 原因③「運動不足」

冬は寒さで動くのがおっくうになり、運動不足になりがちです。  
特に、年末年始は外出せずに家でゆっくり過ごすという人も多く、普段よりも運動量が少なくなります。

### 対策

1. こまめに動くよう心掛ける  
(掃除の際に、全身を使う窓掃除をする、通勤電車ではかかとを少し上げて立つなど)
2. 運動は食後1~2時間後におすすめ

### ●塩分の排出を促す食材を摂りましょう

塩分の多い食事を控えたり、むくみ解消におススメな栄養素(カリウム・クエン酸・ビタミンE)を積極的にとりましょう。  
また、塩分の排出を促すには、水分を多めに摂ることも大切です。



暑さ、体が悪く運動量減少  
おせち料理やお雑煮などのお正月料理には、塩分や糖分が多く含まれているので、お正月料理を食べて家の中でゴロゴロしていると、むくみ太りしやすくなります。

十二月に入り、朝晩の冷え込みがいよいよ厳しくなってきました。風邪をひくと鼻づまりになり、口呼吸になるため睡眠の質が低下してしまいます。また、この時期は宴会や運動不足で体重が増加しやすいため注意して過ごしましょう。寒さに負けず、快眠を取り良い新年をお迎えください。来年もよろしくお願ひ申し上げます。

## ●リンパストレッチでむくみケア～お正月太りをセーフ～

家でゴロゴロしていると、むくみ太りしやすくなります。ストレッチでむくみケアをしましょう！

### 脇の下

四つん這いの状態から両手を前に伸ばしお尻を突き出した猫のようなポーズで脇の下を伸ばす。

### 足の付け根

伸ばしたい足と反対側の足を1歩前に出し、そこから前に出した足の方へ腰を落とす。反対の足も同様に。

### ひざの裏

仰向けに寝て、ひざを曲げ、片足のひざの裏を中指を押しながら足を天井に向けて伸ばす。

**ストレッチをする時は、気持ちいいと感じる程度(約30秒)を目安にして、2~3回繰り返しましょう**

[https://www.d-yutaka.co.jp/blog/health\\_and\\_beauty/weight/より](https://www.d-yutaka.co.jp/blog/health_and_beauty/weight/)

### ～年末年始休診のお知らせ～

## 12月29日(水)～1月3日(月)

機器に関する場合は、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)	フクダ	093-381-2564 (終日)
フィルアスジャパン	0120-48-4159 (7:00～22:00)	チェスト	0120-74-1159 (終日)
大同商会	093-381-2564 (終日)	バイタルエア	0120-59-4146 (終日)

### ＜冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない！＞

#### かぼちゃの栄養

- ① ビタミンACE(エース) : 皮膚、粘膜を強くし、免疫力UP!
- ② 食物繊維 : お腹の調子を整える
- ③ カリウム : むくみを改善

#### かぼちゃのチーズ焼き (これ1品で、主食・主菜・副菜がそろいます)

- ① かぼちゃ1/4にカットをラップでくるみ電子レンジで600W5分
- ② ①を熱さに注意して、一口大にカット
- ③ 耐熱皿にかぼちゃ、ベーコン、トマト、チーズと重ねて入れ電子レンジで600W5分 (塩、こしょうはお好みで)

ポイント  
かぼちゃは丸ごと電子レンジにかけるとホクホクに仕上がります。熱いので注意して！

**材料 (2人分)**

- かぼちゃ 1/4カット
- トマト 中2コ
- ベーコン 50g
- ピザ用チーズ 50g

＜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指導を実施します。お気軽にお声かけ下さい。 \* 指導時間 30分程度

## 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)

🎵 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。