



# 快眠 CPAPers 通信

## ～冬太りに注意！年末年始の過ごし方～

### 冬に太ってしまう原因

- ①糖質の取り過ぎ  
冬はクリスマスや忘年会、お正月や新年会など食事の機会が多く、カロリーオーバーな食生活になってしまい、糖質の取り過ぎになります。
- ②むくみ  
寒いと食べたくなる塩分の多い食べ物や、忘年会や新年会で飲む量が増えるアルコールが原因です。
- ③運動量の減少  
寒いと外出も運動も億劫になってしまい、部屋でごろごろしてばかりいると消費カロリーが減って脂肪が蓄積されてしまいます。
- ④長期休暇による生活リズムの乱れ  
冬はイベントなどが夜更かしをする機会が多くなり、生活リズムが乱れがちになります。代謝を促す成長ホルモンは睡眠中に分泌されるため、質の良い睡眠がとれないと脂肪が蓄積しやすい体になってしまいます。

### 冬太りを予防しよう！

- ★太りにくいお酒の飲み方
  - ①空腹でお酒を飲まない  
アルコールは食欲を増進させるため、空腹で飲むとつい食べ過ぎてしまいます。おにぎり1個でもよいので、お酒を飲む前に食べて空腹を満たしておきましょう。
  - ②太りにくいおつまみを食べる  
揚げ物や炭水化物のおつまみは避け太りにくいおつまみを食べるようにしましょう！
- ★正月太りを防ぐポイント
  - ①食べ過ぎたら翌日リセット  
朝・昼は抜かずに夕食を減らしましょう。腹8分目で抑えることがポイントです。
  - ②週3日は体を動かそう  
ウォーキングやストレッチなどの運動をして、週3日は体を動かす日をつくりましょう。

師走を迎え、何かと慌ただしい時期です。この時期宴会が増える人が多く、冬は特に脂肪を増えやすいので、賢く食べて体重増加を阻止しましょう！  
これからの寒さが増してきます。健康で元氣いっばいな新年を迎えらるるよう、しっかりと眠り、風邪の予防に心がけましょう。  
来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

### 肥満は血管を傷つけて、動脈硬化を引き起こします

内臓脂肪が蓄積すると脂肪細胞から生活習慣病を引き起こすリスクとなる悪い物質が多く分泌されます。適切な治療や生活習慣の改善をしないままにしておくと、血管を傷つけ、動脈硬化が進行し、将来的に心疾患や脳血管疾患などの重大な病気を引き起こす可能性があります。

正常	25%	50%	75～90% 狭窄率
	自覚症状はありません	自覚症状が出てきます	

血管内腔が厚くなり、血液の流れが悪くなる

生活習慣を改善して心血管や脳血管疾患リスクを減らしましょう

### アルコール飲料のカロリー比較

梅酒	ビール	日本酒	焼酎	ワイン	ウイスキー
カップ1杯 (180ml)	中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	グラス1/2杯 (100ml)	グラス1杯 (125ml)	シングル1杯 (30ml)
カロリー 293kcal 糖質 39.1g	カロリー 195kcal 糖質 15.5g	カロリー 193kcal 糖質 8.8g	カロリー 193kcal 糖質 0g	カロリー 94kcal 糖質 2.5g	カロリー 68kcal 糖質 0g

糖質の多いお酒はカロリーが高いだけでなく血糖値が上昇するため太りやすくなります。お酒を選ぶ時は『糖質』に注目してみましょう。カロリーだけでなく糖質も高い梅酒は要注意です！！

### 1日1個のリンゴは医者をお断り

りんごの主な成分  
ペクチン（食物繊維）、リンゴ酸、クエン酸、ビタミンC、ポリフェノールなど

りんごの食べ方  
①皮ごとよく噛んで食べることで、歯や歯茎を丈夫にします。  
\*スターカットがおすすめ  
\*市販のカットりんごも利用してみましょう

りんごの効用  
①整腸作用 便秘、下痢予防・改善  
②胃酸の調整 消化促進  
③疲労回復  
④生活習慣病の予防 がんの予防  
⑤虫歯、歯肉炎の予防

★ポイント★  
1日の果物の目安 200g

生活習慣を改善して心血管や脳血管疾患リスクを減らしましょう

### 年末年始休診のお知らせ

12月29日午後（金）～1月3日（水）

12月29日は午前中まで診療行っております。

機器に関することは、機器会社へ直接お問合せください

<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。\*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！！

LINE 登録方法  
①LINE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。

LINEをご希望の方

メールをご希望の方

LINEにはない情報も配信しています  
こちら登録をお願いします！！

Instagram facebook