快眠 CPAPers（シーパッパーズ）通信

2025 葉月

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

毎日猛暑が続いていますが、元気でお過ごしでしょうか？
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、代謝が落ちる為、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に繋がります。生活習慣を見直し、しっかり体重管理を行いましょう。

"暑い"から痩せる"は間違い！夏太りに要注意！

夏はたくさん汗をかいて基礎代謝が上がる＝痩せやすいというイメージを持っている方も多いかもしれませんが、実際にはその逆で基礎代謝は下がり、夏は太りやすい季節といわれています。夏の暑さでついついやってしまう夏のある習慣が、夏太りの原因に・・・。

～ 夏太りの主な原因とは！？ ～

【 基礎代謝の低下 】

夏は気温が高い為、体温を自ら上げる必要がなく、基礎代謝が下がりやすくなり、今までと同じ食事量でも消費エネルギーが減る為、体重が増加しやすくなります。冷たい食べ物や飲み物の日常的な摂取も基礎代謝の低下に繋がります。

【 自律神経の乱れ 】

冷房の効いた涼しい室内と暑い屋外を行き来すると温度差で自律神経のバランスが乱れがちです。
自律神経が乱れるとホルモンバランスの乱れ、様々な不調が現れるだけでなく基礎代謝も低下し体重が増加しやすくなります。

【 活動量の低下 】

暑さで運動や外出を控えたり、徒歩や自転車通勤を車や電車に変更したりすることで、消費エネルギーが減少し、体重が増加しやすくなります。
また、活動量が低下し筋力が落ちると、基礎代謝が低下し、体重の増加につながります。

夏は寝苦しさで睡眠不足になりがちです。
睡眠不足によるホルモンバランスの乱れや疲れは、基礎代謝や活動量の低下、自律神経の乱れにも影響し、夏太りの原因になります。

あなたの夏太りリスクをチェック！

次の習慣や特徴がある方は、すでに夏太り予備軍かも？！

- □もともと肥満気味
- □休肝日がなく、毎日お酒を飲んでいる
- □冷たくて甘いものや清涼飲料水などをよく摂る
- □日常的に運動習慣がない
- □エレベーター移動が多く、階段は滅多に使わない
- □夏は暑いから、できるだけ体を動かすことはしない
- □冷房の効いた室内で過ごす時間が長い
- □夏はスタミナをつけるべく、高カロリーの食事を積極的にとる
- □食欲がなく食事は、食べられるものを食べている
- □冷房などの影響ですぐに手足が冷えやすい（冷え性）
- □外出時の移動手段は冷房の効いた車や電車などが多い
- □入浴はシャワーのみ（湯船に浸かっていない）
- □寝る直前までテレビやスマホを見ていることが多い

夏太りはこうして防ぐ

◎夏こそ湯船に浸かる

シャワーのみで済ませず、夏こそ湯船に入ることが大切です。
湯船に浸かり身体を温めることで基礎代謝が UP し、自律神経も整います。

☆湯船に浸かるのが難しい場合は足湯でも OK ！
40℃前後のお湯に 15 ～ 20 分つけると身体が温まります。

◎適度に運動を取り入れる

朝や夕方以降の涼しい時間帯を選び、身体を動かして運動不足を補いましょう。
ウォーキングなどの運動が難しい場合は、階段を積極的に利用したり、仕事の合間やお風呂上りに軽いストレッチを行うことによって代謝を上げる効果が期待できます。

◎睡眠の質を上げる

エアコンや扇風機などを活用し、寝苦しい夜の睡眠環境を整えることが大切です。

☆室内の温度は 25 ～ 26℃程度を目安に、湿度は 50 ～ 60%を保ちましょう。
タイマーは使わず、朝まで付けっぱなしにしましょう。

◎食事は栄養バランス × ノンオイル

欠食せず 3 食食べ、たんぱく質やビタミン、ミネラルを意識して摂りましょう。
ノンオイル調理を心がけると〇(煮る、蒸す、電子レンジ加熱など)
また、身体を冷やす食べ物（特に冷たい麺類や飲み物）の摂りすぎに注意する。

市民公開講座

睡眠サミット 2025 in 北九州

～ いびき・無呼吸・睡眠を見直そう ～

参加費無料

会場：J:COM 北九州芸術劇場 中劇場

9/23（火）15:00 ～ 17:00

定員 250 名

ゼミナーテーマ

『 あなたの睡眠をみえる化しよう 』

～スリープテックの活用で良い睡眠～

～プログラム～ 14:40 開場

- 15:00 **北九州市の課題・取組紹介**
- 15:10 **『日本人としての睡眠の大切さ』**
  有吉 祐 先生（有吉祐睡眠クリニック 院長）
- 15:30 **『北九州市の健康優良企業を増やそう～睡眠検診事例:RKB 等～』**
  宮原 禎 先生（株式会社 ACCELStars 代表取締役 CEO）
- 16:00 **質問コーナー**
  皆様より事前にいただきました
  睡眠に関する皆様のお悩みにお答えします！

★複数月受診をおすすめしてます★

月々の CPAP 費用や通院負担を軽減したい方必見！！

診察予約・複数月受診の方は CPAP の対応を**優先**して行っています。

※最大3ヶ月まで延長可(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**)

お呼びする順番が前後することがありますのでご了承ください。ご希望の方は検査スタッフに相談ください。

※ 分 散 受 診 の お 願 い ※

よろしくお願いします

月末・土曜日は受診される方が多く、
大変お待たせすることが増えております。
中旬頃の平日（特に午後）が比較的空いていますので、
お早めにご来院下さい。

＜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【初回の結果に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。お気軽にお声がけください。

※指導時間は 30 分程度です

病院情報など各種案内を配信（LINE）します！

皆さまへご登録をお願いしています。

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 9
- 当月の未来院通知（受診忘れ防止）
- 臨時（当院の感染対応など）

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。

●LINE にはない情報も配信しています●
こちらも登録お願いします!!

Instagram　facebook

★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）