

# 快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘つだ病院  
検査科

## ★宴会続きで太らないために・・・★

### 宴会前

#### ●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！

### 心構え

#### ●「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！

#### ●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、本来の目的「社交」に専念しましょう！

### 宴会中

#### ●調理法によってカロリーが下がる」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、レバーはオッケー。タレより塩のほうがカロリーが少なくてベターです。逆に脂肪分の多い皮やつくね、手羽先はなるべく避けること！

焼き鳥 1本 (たれ)

皮: 164kcal

ねぎま: 51kcal    レバー: 44kcal

つくね: 69kcal    砂肝: 47kcal

#### ●飲み過ぎにも注意！

食べ過ぎだけでなく「飲み過ぎ」にも気を付けましょう。ビール、日本酒、焼酎、ワインなどアルコール飲料にもカロリーがあり、種類と飲用量によって差があります。ついたくさん飲んでしまうという人は、ウーロン茶割りや水割りなど、低カロリーのお酒を割って飲むのがおすすめです。日本酒や梅酒は少量でも摂取カロリーが高いため飲用量にご注意を。

- ★ビール中ジョッキ<500ml>・・・200kcal
- ★日本酒<1合:180ml>・・・185kcal
- ★焼酎<1合:180ml>・・・263kcal
- (水やお湯で割って飲みましょう)
- ★ワイン<100ml>・・・赤白ともに73kcal
- ★チューハイ<250ml>・・・110kcal
- ★梅酒ロック<70ml>・・・109kcal

### 宴会後

#### ●帰り道、ラーメン・コンビニ 気をつけろ

シメのラーメン、ふらりと立ち寄ったコンビニで買ってしまったアイスやカップ麺・・・あっさりかな？と思える醤油ラーメンでさえ、440kcal。せっかく頑張って乗り切った飲み会も、水の泡になってしまいます。



#### ●早め早めに対応

万が一、翌日、体重が増えてしまっていたら、翌日の食事量や運動で調整しましょう！そのままにしておくと、戻すのにまたひと苦労してしまいますので、早め早めに対応しておきましょう。

### 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忘年会や新年会など宴会に伴う、カロリーの高い料理やアルコールの飲みすぎ。



賢く食べて乗り切りましょう！



今年も残り僅かになってきました。この時期、宴会が増える人が多いのではないのでしょうか？せっかくのダイエットが無駄にならないよう、賢く食べて乗り切りましょう！これからいっそう寒さが増してきます。健康的な一年のスタートが切れるように、しっかりと眠り、風邪予防に心がけましょう。来年もどうぞよろしくお願いたします。



### オススメ!!

### ～書籍紹介～

CPAPはアスリートにとって  
欠かせないアイテム (日馬富士)

## いびきは 身体の SOS

本当に怖い睡眠時無呼吸症候群

高血圧 脳卒中 心筋梗塞 糖尿病 ED  
倦怠感 メタボ うつ病 老化現象 シミ

すべての原因は睡眠障害だ!

- 小顔(あごの小さい)の人(特に女性)
- お酒が好きな人
- 頭痛持ちの人
- 日中眠気を感じる人
- 寝る直前までPCやスマホを使っている人

こんな人は要注意!!

思い当たる人は↓で解決!

## 『快眠力』

健康のすべは、快眠から始まる!

本体900円+税



成井先生と横綱日馬富士

『お相撲さんは体格上、無呼吸が起こりやすい状態です。伊勢ヶ濱部屋では、入門時に無呼吸の検査を行います。CPAP使用で、深い睡眠が正常に得られ、その時に分泌される成長ホルモンが筋肉増強、脂肪減少の効果をもち、さらに闘争心が湧き、適切な判断ができるからです』本書より抜粋(一部改変)

併読  
高橋英樹さん  
も絶賛!  
ワック  
BUNKO

## 年末年始の休診日

12月29日(月)午後～1月4日(日)

●病院休診中のCPAPのお問い合わせは、各担当メーカーにお願いします。

| メーカー           | 電話番号         | 対応時間        |
|----------------|--------------|-------------|
| 帝人             | 0120-365-474 | 10:00～22:00 |
|                | 093-512-7050 | 上記以外の時間帯    |
| フィリップス・レスピロニクス | 0120-48-4159 | 9:00～17:00  |
|                | 093-932-2177 | 上記以外の時間帯    |
| 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          |

## インフルエンザ予防における睡眠の重要性

### ★熟睡して抵抗力を上げよう

細菌やウイルスに対する抵抗力は、睡眠中に維持・強化されています。そのため、睡眠時間が減ったり、睡眠の質が悪くなると、十分な休養がとれないため疲労が回復できず、身体の抵抗力が落ちて、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます。

### ★熟睡するとでてくる成長ホルモン

成長ホルモンは深い睡眠の時期に分泌されるホルモンで、大人でも細胞の修復や疲労回復に大切な役割を果たしています。不規則な睡眠や睡眠障害(無治療の無呼吸も含む)があると、日中の活動で傷つき、疲労した細胞の修復がうまくいかず、ウイルスが体に進入しやすくなったり、インフルエンザが治りにくくなったりします。

### ★ノドの乾燥を避ける

寒くて乾燥した季節は、ウイルスが生き延びやすいため、流行する傾向にあります。インフルエンザウイルスは、ノドの粘膜から体に入り増殖します。ノドの粘膜は湿っているとウイルスは付着しにくく、抵抗力が十分発揮されますが、乾燥すると表面の細胞が死んで剥がれ落ちるため、簡単にウイルスの侵入を許してしまいます。室内では加湿器を利用し、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

料金： 一般 4,500円  
65歳以上 1,000円

65歳以上の接種対象者のうち、①生活保護受給者 ②世帯全員が市民税非課税の方は自己負担額が減免になります。

『平成26年度 介護保険料納入通知書(所得段階が1～3段階のもの)』を受付に提示してください。

## !! 病院からのお願い !!

●土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。

★1～3週目の平日の午後が空いています。(水曜日以外)

●水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意ください。空いています。

検査室直通電話 093-921-0493

●月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。

●毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。