



# 快眠CPAPers通信

## 明けましておめでとございます。

未年になりました。今年は心機一転、ご自分のライフスタイルを見直し、体内リズムを整え、バランスの良い食事に心がけ『生活習慣病』を防ぎましょう。肥満がある方は、当院の栄養指導を受けられてダイエットに取り組まれてはいかがでしょうか？

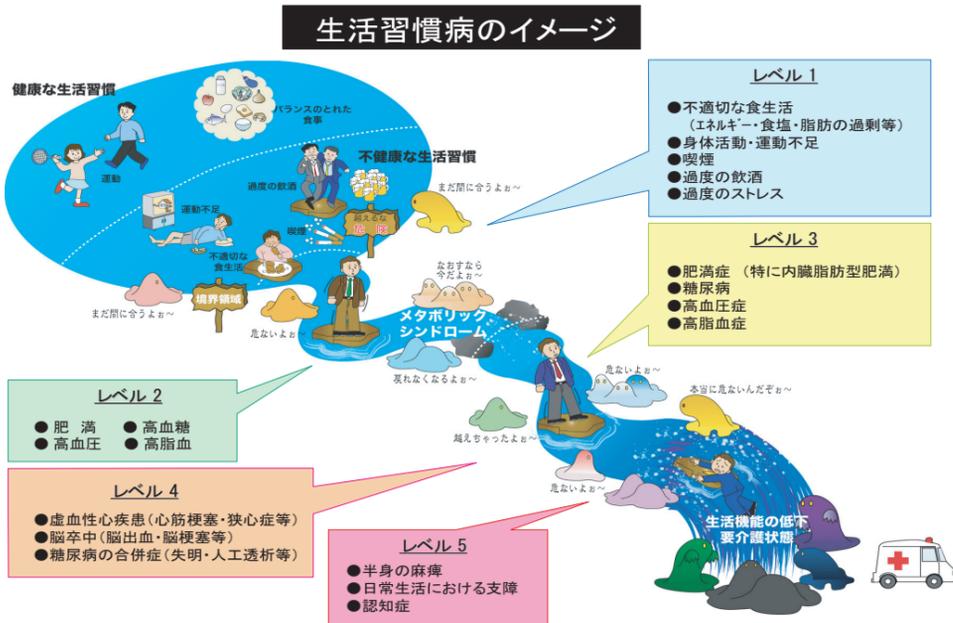


早めに防ぼう！『生活習慣病』

食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気を「生活習慣病」と呼びます。生活習慣病は、主に生活習慣が病気の一大要因となるため、多くは予防することができ、発症を未然に防ぐことが望ましいといえます。

- ＜体脂肪の役割＞
- 飢餓に備えたエネルギー源
  - 余剰エネルギーの蓄え
  - 衝撃から身体を守る
  - 体温の保持
  - ホルモンバランスの調節

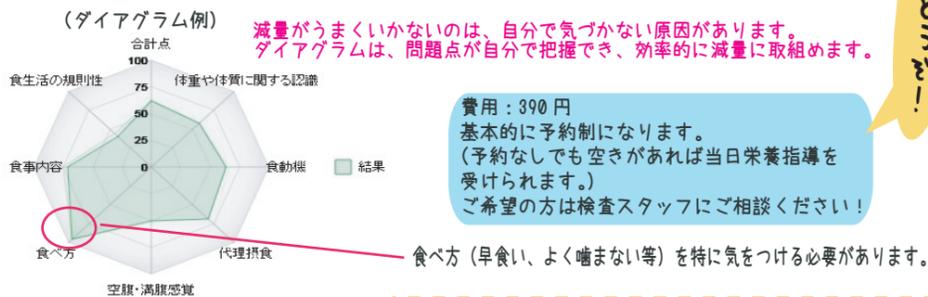
しかし増えすぎると・・・



《厚生労働省ホームページより》 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/kiso/danger/index.html>

## 栄養指導を受けませんか？

●当院では、管理栄養士が食行動質問票（客観的食行動を評価するツール）を用いて、個人個人にあった栄養指導を行なっております。



## カロリーを見直しましょう！

●痩せるために避けて通れないのが、1日の食事のカロリーを見直し、運動や基礎代謝によって消費されるエネルギーがどのくらいか把握することです。

◆あなたの理想のカロリー摂取量は次の式で計算します。

$$\text{適正エネルギー (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 25 \sim 30\text{kcal}$$

$$\text{【標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22\text{】}$$

人によって、理想のカロリーも多少違ってきます。詳しくは栄養指導で聞いてみましょう！また、食事のカロリーをすぐに算出することもできます。食べたものを何日か記録して栄養指導を受けていただくと、より自分の摂取しているカロリーの把握につながります。

- 焼き鳥 1本 (たれ) 皮: 164kcal
- ねぎま: 51kcal
- つくね: 69kcal
- レバー: 44kcal
- 砂肝: 47kcal
- ビール 214kcal
- ご飯 1膳 (140g) 285kcal

## ＜体脂肪率はどのくらいがいいの？＞

体脂肪率の一般的な適性範囲

- 男性：15～20%
- 女性：20～25%

男性であれば25%、女性であれば30%を超える人は、体脂肪を減らす必要があるといえます。

## カロリーダウンアドバイス

### ＜食事が物足りない（泣）＞

- よく噛んで食べる  
満腹感が得られます。根菜など、食べ応えのあるメニューを選ぶのもコツ。
- 一人分ずつ盛り付ける  
同じ量でも、皿数が増えて見た目の満足感がアップ。食べすぎ防止にもなって一石二鳥です。

### 1kg脂肪が3kg！

＜CPAP展示コーナーに展示中！＞  
ぜひ、一度持ってみてくださいね～！！



### ＜外食やコンビニを利用することが多い＞

- カロリーや栄養成分をチェック  
食料品やメニューなどの表示を確認して、選ぶ習慣を。書店でもカロリーブックを購入できるので参考に！
- 和食スタイルがおすすめ  
洋食・中華よりカロリーが低めの和食を。また、単品より主食・主菜・副菜のそろった定食スタイルがおすすめです。

### ＜甘いものが食べたいー！＞

- まずは「控える」「代える」工夫を！  
食べる分だけ取り分ける「控える」工夫から始めてみましょう。普段使っている砂糖を、カロリーゼロの甘味料などに「代える」のもひとつの方法です。

## 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！！

検査室直通電話 093-921-0493

●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。

●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。