



快眠CPAPers通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科

『食欲』&『運動』の秋到来～今こそ運動を！！

ダイエットが必要な人にとって、食べ物が美味しく実るこの時期は、食欲アップで要注意ですが、気候が穏やかなため、運動するには最適です。冬に備え、運動で健康的なカラダを作りましょう！！

なぜこの時期が良いの？

夏を過ぎて秋になるこの時期が1番代謝が高まっています。運動によりさらに基礎代謝が上がり、ダイエット効果がやすく、冬太りの防止にもなります。

オススメの運動方法

基礎代謝を高めるためには有酸素運動が必要です。息切れをせず爽快感が感じられる程度のジョギングやウォーキングがベスト

◎運動目安：15～20分程度 週3日

(ダイエット効果を上げる場合は、30分～1時間)

*1回だけでは効果が弱いため、習慣的に継続することが重要です。

食欲の秋 カロリーオーバーに注意しましょう！！

この時期、食欲にまかせて食べていると、簡単に2-3kgは増えてしまいます。



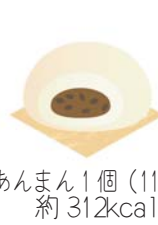
脂肪1kg
=7,000kcal



茶碗1杯(160g)
約269kcal



いなり寿司1個(80g)
約130kcal



あんまん1個(111g)
約312kcal

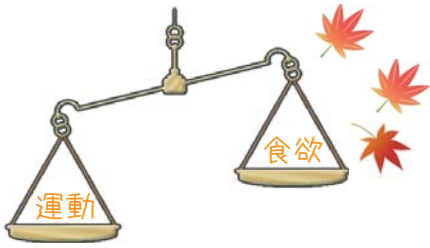


さんま塩焼き1尾(111.5g)
約221kcal

脂肪燃焼



秋風が心地よく、過ごしやすい気候になってきました。食欲の秋の到来ですが、食べ過ぎには注意です。この時期は運動には最適色彩あふれる秋色への移り変わりを楽しみながら、お散歩などの頻度も増やしてみたいかがでしょうか。快眠にも繋がりますよ



<快眠につながる運動のポイント>



就寝2時間前までに運動を終える

2時間後、体温が急激に下がる。

眠りにつきやすい状態になる。



サイレントキラー 沈黙の殺し屋 高血圧

●高血圧は初期には殆ど自覚症状がありません。しかし、そのまま放置しておくと、動脈硬化は進行し、脳卒中や心筋梗塞など生死に関わる病気がひきおこされます。



血圧って何？

心臓が血液を全身に送り出す際の圧力のことで、この圧力が基準値以上の状態が続く状態を高血圧といいます。

高血圧の原因となる因子は？

肥満、運動不足、過労、ストレス、喫煙、加齢による血管の老化、塩分の取りすぎ、遺伝的因子など。

肥満の解消、適度な運動、生活習慣改善などが大事です。

降圧目標

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

★無呼吸の治療が不十分の場合、夜に比べて、朝の血圧が高くなる傾向があります。



家庭での血圧測定

●1日2回、毎日血圧を測定して、自分の血圧がどのように変化しているかを把握することが重要です。

<測定条件>

測定時の条件で著しく変わります。測る前には、5～10分位安静にし条件を一定にした状態で測ることが理想的です。

朝 起床後1時間以内に測りましょう。

※排尿後に測る。食事・服薬の前に測る。

夜 寝る前に測りましょう。

※食事・服薬の後に測る。排尿後に測る。入浴後1時間以上してから測る。



http://www.ketsuatsu.com/measure/04.html

朝と夜の血圧を比べて、起床後の早朝血圧が特に高い状態(135/85mmHg)を「早朝高血圧」と呼びます。

脳や心血管疾患発症と朝の急激な血圧上昇(早朝高血圧)との関連が注目されています。

★このようなときは血圧の値が一定しないことがあります。

- ・運動直後
- ・お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ直後
- ・食後1時間以内
- ・タバコを吸った直後
- ・入浴直後

！！病院からのお願い！！



検査室直通電話 093-921-0493

<外来 CPAP 混雑状況>

●土曜日や20日以降は大変込み合います。なるべく第2週目までの受診をお勧めします。

★1～3週目の平日午後が比較的空いています。(水曜日以外)

対応人員が不足しており、患者数により対応が遅くなる場合もあります。ご了承下さい。

●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下さい。

●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する場合がありますので、ご了承下さい。

●保険診療のため、毎月、保険証の提示が義務付けられています。忘れずご持参下さい。

●住所、連絡先に変更がある人は、早めにお教え下さい。

★機器本体については、各機器メーカーに直接お問い合わせ下さい。

★他院へ入院予定のある方は、CPAP 管理の都合上、早めに連絡をお願いします。CPAP 費用の支払いは、入院先の病院で発生します。