



快眠 CPAPers シーパッパーズ 通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科

4人に1人が経験との報告あり

Stop!! 夏太り!! ~原因と対策~

昔と比べて、エアコンや清涼飲料水の普及などで、現代社会では夏は太りやすい季節と言われています。夏の生活習慣次第で体の太りやすさが変わります。出来るところから試みてください。

＜夏太り傾向チェック＞ 多いほど注意が必要です。

□冷たいものをたくさん取る

胃腸の働きが弱まり炭水化物（ソーメン等）を欲するようになる。さらに血行も悪くなり、内臓脂肪の代謝が下がり脂肪が付きやすい体質に。

□塩分をよくとる

汗をかく時期は塩分は必要ですが、取りすぎるとむくみの原因に。

□バテないように食べ過ぎる

食べないと夏バテしますが、気にしすぎて必要以上のカロリーを摂取すると逆効果。さらに栄養が偏って代謝が低下するためさらに太りやすく。

□エアコンが効いた部屋で過ごすことが多い

自律神経の乱れを誘発し、代謝が低下し太りやすい身体になります。

□睡眠不足

身体のリズムを乱し、代謝を低下させ、さらにホルモンにも影響し食欲が増加します。ビールの飲みすぎは睡眠の質を悪くします。

*睡眠時間5時間以下の人は、1.4倍太りやすいと言われています。

＜対策＞

◎食事

バランスの良い食事は、代謝を落とさず夏バテを防げます。食欲がないときは、脂肪代謝を促進するビタミンB群とカリウムを摂取しましょう。
(例：豚肉、うなぎ、レバー、納豆、にんにく、ニラ、マグロ、アボガド、バナナ等)

◎運動

暑い日は、日中を避けて夜や明け方の涼しい時間帯に無理なく行いましょう。運動後のドリンクは、冷たすぎないお茶や水を飲みましょう。内臓を冷やさないように！！

◎入浴

シャワーだけでなく、なるべく湯船に浸かりましょう。体の深部まで温めることで、快眠でき、疲労回復、基礎代謝も上がります。湯船に浸かることが難しい人は、足湯（40度前後、15分程度）でも同等の効果があるとも言われています。

◎睡眠

快眠はダイエットにも通じます。暑くて寝付きにくいときは、エアコンや扇風機を利用してください。

梅雨を過ぎれば、いよいよ夏本番です。冷たいドリンクを飲む機会が増えますが、飲みすぎは夏太りの原因になり注意が必要です。日に日に暑さが増していきませんが、規則正しい生活を心がけて、代謝を落とさず、夏を元気に乗り切りましょう。

★お酒と快眠★

お酒を飲むと、寝付きが良くなりますが、睡眠の質は悪くなります。

寝酒のデメリット

《アルコール耐性・依存》

●寝酒を続けていると、睡眠への効果が少なくなり自然と量が増える。

《中途覚醒の増加》

●アルコールの覚醒作用
●夜間トイレ数増加
ホルモン作用がお酒により妨げられるため、トイレに行きたくなくなる。



《いびき、無呼吸の悪化》

●アルコールは舌の筋肉を緩め、気道を狭めるためいびき、無呼吸を起こしやすい状態になる。
●鼻が詰まりやすくなり、CPAP マスクを無意識に外しやすくなる。

お酒による睡眠への影響を減らすには??

寝付く時に血中アルコール濃度をゼロにする

寝る3時間前までに飲酒を済ませます。(個人差有り)

＜量の目安＞

ビール：中瓶 1本
ワイン：グラス 2杯
日本酒：1合

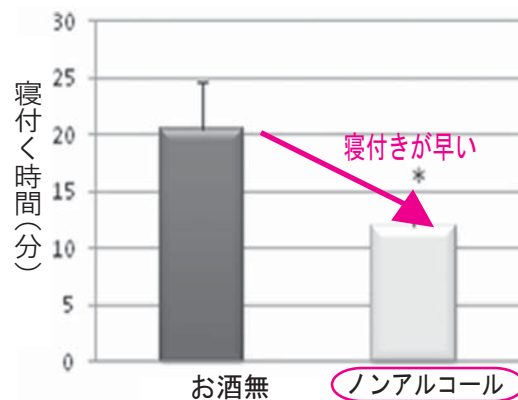


寝ても体の疲れが取れない、夜中に目が覚めるなどの症状があれば、飲酒も考慮してみてください。

＜医学情報＞



アルコールは睡眠を壊すが、ノンアルコールビールは快眠にお勧め！！



ホップが神経を落ち着かせるGABAを増加させ眠りに付きやすくし、さらに、アルコールが入っていない分、中途覚醒が減ります。結果として快眠に繋がり、日中の漠然とした不安感まで解消傾向と報告。
PLos One. 2012;7(7)

!! 病院からのお知らせ & お願い !!

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

休診 (お盆休み) のお知らせ

8月14日(日) ~ 8月16日(火)

機器に関する事は、機器会社へ直接お問い合わせください。

- ・帝人 0120-365-474 (10:00 ~ 22:00)
- ・大同商会 093-381-2564 (終日)
- ・フクダライフテック 093-654-8474 (終日)
- ・フィリップス 0120-48-4159 (9:00 ~ 17:00)
- ・ chests 0120-74-1159 (終日)
- ・レシロニクス 093-932-2177 (上記以外の時間帯)
- ・バイタルエア 0120-74-4146 (終日)

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお勧めします。★お勧め★1~3週目の平日の午後(水曜以外)
- 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。
- 来院毎に保険証の確認が必要です。会計時にご提出ください。
- 受診月に来院のない方は、月末に確認の為、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承ください。

＜CPAP 定期受診に関するお知らせ：当院管理患者＞

H.28年度の診療報酬改定にて、CPAP受診間隔が緩和され、まとめて支払いが可能になります。これに伴い、当院では医学的管理的観点から一定条件を満たす方は受診間隔の延長が可能です。
(条件：高い使用頻度、症状改善、合併症無、非肥満者、非喫煙者など)
*希望される方は、申請書に記載の上、診察で承諾を得る必要があります。
(毎回診察は必要ですので、診察時に次回の診療予約を取られる事をお勧めします)

条件有

★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。★他院入院時のCPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。