



快眠CPAPers^{シーパパーズ}通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科



明けましておめでとうございます。



新しい年になりました。どのようにお正月を過ごされたでしょうか？食べ過ぎて体重が増えた方も多いと思います。増えた分は早目に戻していきましょう。減量のためには、CPAPをしっかり使用し良い睡眠をとることも重要です。今年も専門である呼吸と睡眠から皆様の健康をサポートできるようにスタッフ一同邁進していきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

展示中！



年末年始に増えた体重は戻しましょう！！



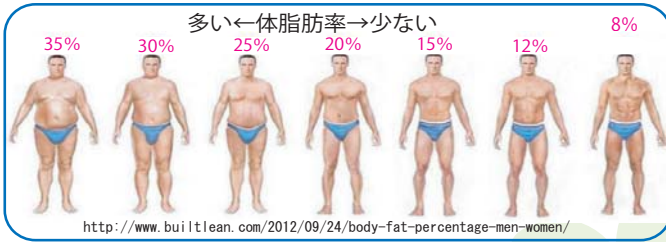
カロリーを見直しましょう！

●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。

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

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



http://www.builtlean.com/2012/09/24/body-fat-percentage-men-women/

<ダイエットのための正しいウォーキング>

- ①背筋を伸ばす！歩幅は普段歩くときより広げる！腕は大きく振る！腰をひねるように早足で！
- ②かかとから着地し、つま先で地面をけり出すようにする。
- ③まずは15分くらいから始め、慣れてきたら30分から1時間くらいに増やしていく。
- ④脂肪は運動開始後20分しないと燃焼しないので、連続して歩く必要があります。

※腰痛等がある方は無理をせず、医師に相談の上、始めてください。



<体脂肪率は何のくらいがいい？>

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。



インフルエンザに注意！！

予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくなりますが、しかし、流行した型が違う場合など、100%かからないわけではありせんから注意が必要です。忙しくて休めない社会人の方には、予防と早めの治療が大切です。

- 栄養と休養をしっかり取る**
体力をつけ抵抗力を高めることが大切
- 人込みや繁華街への外出を控える**
特に高齢者や疲れ気味、寝不足の人は人込みへの外出を控える
- 外出時にはマスクをする**
- 室内では加湿器を利用し、適度な湿度(50～60%)を保つ。**
ウイルスは低温、低湿を好む。
- うがい、手洗いの励行**
帰宅後のうがい、手洗いも一般的な感染症の予防のためにおすすめ。
- 咳エチケット**
咳症状のある人は、周りにうつさないために、マスクを着用する。



ノロウイルスに注意！！

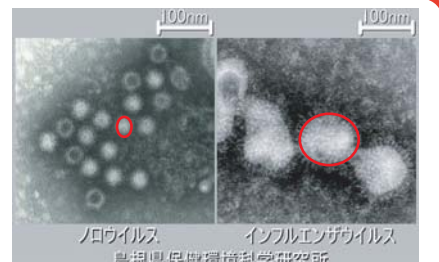
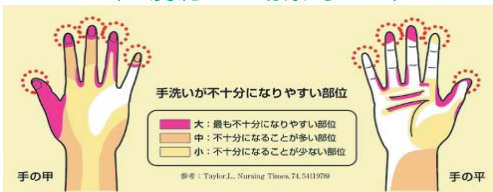
ノロウイルスは感染力の強い感染性胃腸炎の原因ウイルスの一種です。感染すると、24～48時間ほどの潜伏期間を経て発症すると言われています。

主症状 腹痛・吐き気・嘔吐・下痢

嘔吐や下痢は1日数回、ひどい時は10回以上にも及びます。それほど熱は上がりません(38℃以下)

感染予防

衛生的な手洗いが重要！！ (2度洗いが効果的です)



ノロウイルスは他のウイルスや細菌と比べても非常に小さいため、手のシワにも入り込みやすいウイルスです。

ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・リネン類などの 消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
●次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部(ドアノブなど)消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにちみ洗いし、十分すすぎます。
●85℃で1分以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
●高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの 処理

- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
- 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
- ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
- 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。
- しぼきなどを吸い込まないようにします。
- 終わったら、ていねいに手を洗います。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ『ノロウイルスに関するQ&A』をご覧ください。

インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

厚生労働省健康局 結核感染症課パンフより

重症化のサイン

- | お子さんでは | 大人では |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> けいれんしたり呼びかけにこたえない | <input type="checkbox"/> 呼吸困難、または息切れがある |
| <input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しう | <input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白) | <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている | <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた |
| <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた | |

インフルエンザ予防接種のお知らせ
料金：一般 5,100円
65歳以上 1,500円



！！病院からのお知らせ＆お願い！！

- 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。

Tel 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

<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の観点から毎月受診を推奨しますが、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、診察時に次の診療予約を取られる事をお勧めします)

★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。