



170号

# 快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院  
検査科

## 秋の健康管理～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

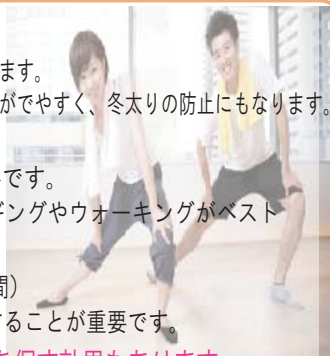
基礎代謝を高めるためには有酸素運動が必要です。息切れをせず爽快感が感じられる程度のジョギングやウォーキングがベスト

◎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。

\*就寝2時間前の軽い運動は、快眠を促す効果もあります。



### <運動不足チェックリスト>

- 上の階に行くときは、ほとんどエレベーターやエスカレーターを使う
- 体を動かすのは億劫だ
- 夕方や夜に疲れを感じやすい
- 階段を少しづつ上がっただけでも、息が切れて疲れる
- 休みの日は家でゴロゴロしている
- しばらく体重を測っていない
- ちょっとした距離を歩かないといけないとわかると、うんざりする
- 運動する時間がとれない
- 最近疲れやすい
- 動き出すのが億劫だ

\*3個以上当てはまると『運動不足』です！

秋風が心地良い季節になりました。食欲の秋の到来ですが、食欲にまかせて、運動をしない状態では肥満になってしまいます。夏の暑さで体を動かさなかった分、しっかりと運動をしましょう。食事と運動のバランスに気をつけて秋を楽しみましょう。

### <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といわれるので、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。



## 食欲の秋 カロリーオーバーに注意しましょう！！

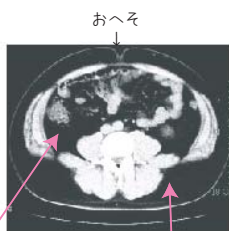
この時期、食欲にまかせて食べていると、簡単に2-3kgは増えてしまいます。肥満が続くと、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。

食事のカロリーをイメージしましょう！

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
-------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------

### <内臓脂肪をためる習慣>

- ①満足するまで食べる
- ②残り物をつい食べてしまう
- ③野菜が不足している
- ④甘い飲み物をよく飲む
- ⑤炭水化物の重ね食いをよくする
- ⑥間食をよくする
- ⑦夜の食事が遅い、量が多い
- ⑧アルコールをよく飲む
- ⑨運動不足である
- ⑩タバコを吸っている



内臓脂肪  
血管に入り込みやすく、生活習慣病の危険因子に強い関係がある。女性よりも男性に蓄積しやすい。

皮下脂肪  
女性に多い。下腹部・腰周りおりの周りにつきやすい。生活習慣病を合併するリスクは少ないが心臓や膝への負担を考えると減量が必要。

## 治療効果の確認 タイトレーション検査をうけましょう

この検査は、頭に電極を装着した状態(無呼吸診断時と同様)でCPAPを使用してもらい、検査技師が一晩圧調整を行います。

無呼吸の状態によっては、CPAPの自動圧調整機能に不具合が見られることがあります。

### 目的

- 治療効果判定
- オートCPAPが問題なく機能しているか
- 無呼吸を改善する圧力決定
- CPAPを使用できない原因確認
- 他の睡眠障害がないかの確認

### 呼吸障害検出不良 (無呼吸があっても圧が上がらない)

#### <症状>

- 無呼吸、低呼吸、いびきの残存
- 中途覚醒(夜中目が覚める)
- 睡眠の分断
- 日中の眠気
- 無呼吸の症状(頭痛、頻尿等)

### 圧暴発 (必要以上に圧が強くなる)

#### <症状>

- 中途覚醒(夜中目が覚める)
- 睡眠の分断
- 不快感、マスクからの風漏れ
- 喉が渇く
- 覚醒後、なかなか眠れない
- 胃内ガス貯留、ガスで腹が張る

\*CPAPをうまく使用できない原因に、圧がキツイ、無意識にマスクを外しているなどの問題はタイトレーション検査で解決できる可能性があります。検査を希望される方は、検査スタッフにご相談ください。

## ！！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>

H28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、診察時に次回診察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。