

快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病
検査科



生活習慣病の発症、重症化を防ぎましょう。 ～バランスの取れた食事、栄養指導のすすめ～

肥満、高血圧、脂質異常（コレステロール等）、糖尿病、心臓疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は、健康寿命の最大の阻害要因だけでなく、医療費の約3割、死亡者数の約6割を占め、大きな影響を与えています。

毎日のこと、意識してる？
Smart Life Project
その判断の積み重ねが、あなたの健康寿命を決定づける。

<http://www.smartlife.go.jp/>

健康寿命をのばそう！
Smart Life Project

知る・学ぶ
LEARN

参加・実践する
ACTION

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。2014年度からは、これらのアクションの他、健診・検診の受診を、2018年度からは睡眠を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を目指し、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

この時期は、運動にも最適です。今号では、生活習慣病予防を取り上げられています。適切な栄養摂取が重要です。ぜひご相談ください。

毎日10分の運動をプラス

例えば通勤時、苦しくならない程度のはや歩き。
いつものエレベーターを階段に。

- ◎毎日なら、10分のはや歩き。
苦しくならない程度にスピードをあげてはや歩き。生活習慣病の予防に効果がある運動としてはや歩きは、すでに科学的に実証されています。ちょっと汗ばむくらいの運動強度でじゅうぶんに効果があります。
- ◎あと10分歩きましょう。
どれくらい歩けばいいのでしょうか。生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれており、そして平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩。時間にして10分程度多く歩くだけでじゅうぶんに効果があるのです。
- ◎3曲分、歩きましょう。
通勤通学の行き帰り。あるいは散歩気分になってなるべく歩いて移動する。ポップスで3曲分 合計10分程度歩けば一日の足りない歩数（1000歩）が補えます。生活習慣病の予防効果があることは科学的に実証されています。

1日あと70gの野菜をプラス

日本人は1日250gの野菜を摂っています。生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。1日に+100gの野菜摂取で健康寿命を延ばしましょう。

- ◎野菜不足は、あとトマト半分
日本人はすでに毎日約280gの野菜を食べているといわれています。しかし生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量。あと70gだけ足りないというワケです。トマトなら半分。野菜炒めなら半分分。野菜メニューも充実している夕食ではなく朝食や昼食でプラスするのがコツです
- ◎温野菜なら、不足70gも食べやすい。
生活習慣病予防の観点から、われわれ日本人はあと70gほど野菜の摂取量が足りません。そこでちょっとしたコツとして生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなるということ覚えてください。スープでも煮物でも。忙しいときはレンジでチンで。野菜そのものの味や食感も変化するので食事自体が豊かになる場所がおすすめです。

◎『定期的に健診を受けましょう』 無症状のうちから定期的に自分のからだの状態をしておくことが重要です。

なかなか体重が減らない、
すぐリバウンドする・・・
当院では、InBody（体組成分析）を活用した栄養指導を行っています。



体成分が過不足している可能性があります。
減量の方法を見直しましょう！！

肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常、心臓疾患、
痛風（高尿酸血症）、脂肪肝がある方は特にお勧めします！！

～ InBody（体組成分析装置）で分かること～

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis		部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis		体成分分析 Body Composition Analysis	
1.6kg	1.6kg	4.17kg	4.31kg	体水分量 (L)	27.3 (27.0 ~ 33.0)
高	高	高	高	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.2 ~ 8.8)
11.8kg		31.4kg		ミネラル量 (kg)	2.54 (2.49 ~ 3.05)
高		高		体脂肪量 (kg)	22.1 (10.6 ~ 16.9)
3.0kg	3.0kg	9.70kg	9.88kg	体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計 体重 (kg)	59.1 (45.0 ~ 60.8)
標準	標準	標準	標準		

体組成のバランスを維持しつつ、減量することがポイント！！

＜チェックポイント＞
 栄養状態に問題がないか？
 体にむくみがないか？
 骨がしっかりしているか？

栄養指導日

	月	火	水	木	金	土
午前 10:00~11:30	○	○	×	○	○	○
午後 14:30~16:30	○	○	○	○	×	×
夜間 17:30~19:00	×	×	○	×	×	×

指導時間：30分程度（指導内容により異なります）

栄養指導料（3割負担の場合）
 (初回) 780円 (InBody測定、食事調査、食生活相談)
 (2回目以降) 600円 (初回の結果より個々にあった相談指、指導)
 *保険適応には条件があります。採血結果をお持ちください

問い合わせ：093-921-0493 担当：八木田（管理栄養士）

！！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。
- 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毎月受診を推奨しますが、一定条件を満たす方は遠隔モニタリングを活用した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)

★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。