

## 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。お正月もしっかりCPAPは使用できましたでしょうか？夜更かしや食べ過ぎ、飲み過ぎで生活習慣が乱れていないでしょうか？生活習慣の乱れは、睡眠のリズムを乱します。1年を健康に過ごすためには、生活リズムを整え、増えた体重を戻し、CPAPをしっかり使用して良い睡眠をとることが重要です。今年も健康寿命延伸のために皆様の健康をサポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

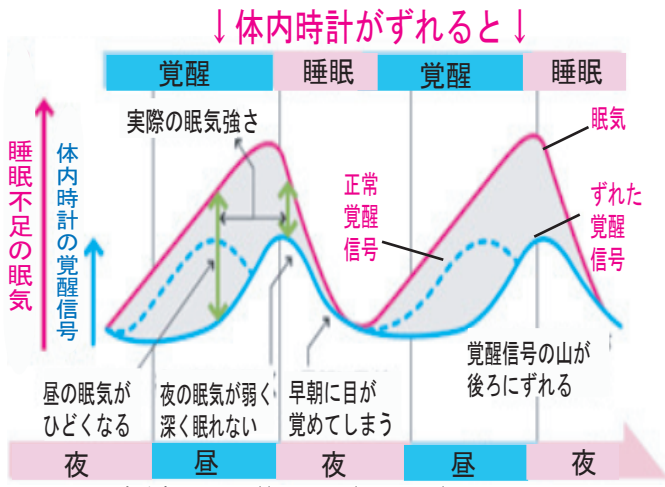
### 新年から始める健康生活～睡眠リズムと減量

#### ○睡眠リズムを整えましょう○

朝起きるのが辛い、昼間突然眠くなることはないでしょうか？  
これは体内時計がずれて睡眠リズムが乱れていることが原因かも

#### <体内時間の役割>

人には時間を刻む体内時計があり、昼には活動状態になり、夜には休息状態に切り替えることで、自然な眠りに導く役割があります。  
この時計が乱れると昼間に眠気がやってきて、だるさや不快な症状が起こりやすくなります。



体内時計がずれることで、眠気のピークもずれてきます。

昼間までずれると、仕事に支障がでてくること

#### 体内時計を整える方法

- 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう
- 休日の起床時間は、平日と2時間以上ズレないようにしましょう
- 昼寝は午後3時までの15～20分以内にしましょう
- 軽い運動習慣を身につけましょう
- 就寝2時間前までに食事を済ませましょう
- 就寝1～2時間前にぬるめのお風呂に入りましょう
- 就寝前のパソコン、テレビ、スマホは避けましょう



#### ○増えた体重は戻しましょう○

体重が増えると、CPAPの卒業が遠のきます！！

#### 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。

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

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



#### <体脂肪率は何のくらいがいいの？>

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。



#### <ダイエットのための正しいウォーキング>

適度な運動は快眠を促します。

- 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。



当院では、管理栄養士がInbody (体成分分析) を用いて個々の最適な減量方法を提示します。

## ！！病院からのお知らせ&お願い！！

CPAP外来混雑状況表 表にかかわらず第1週目と最終週は、混雑することが多いので、別の週をお勧めいたします。

	月	火	水	木	金	土
午前	🔴	🔴	🟡	🟡	🟡	🟡
午後	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
夜間	夜間外来は、19:30まで					

🟡 比較的小さい  
🔴 少々混みます  
🟢 大変混みます

2週目、3週目が比較的小さいです！！

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

#### CPAP管理会社連絡先

- 機器に関すること、消耗品についてはご使用の機器の管理会社へご連絡ください
- ・帝人 0120-365-474 (10:00～22:00) 093-512-7050 (上記以外の時間帯)
  - ・大同商会 093-381-2564 (終日)
  - ・フクダライフテック 093-654-8474 (終日)
  - ・チェスト 0120-74-1159 (終日)
  - ・パイタルエア 0120-74-4146 (終日)

一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

- 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。

#### 受診忘れ防止！！メール通知サービス！！

以下より登録が出来ます CPAPユーザー：1700人超

中旬以降、受診がまだの方へ 15～20日頃にメールをお送りします (送信専用のため返信はできません)

メールにて申し込み フォームにて申し込み



★他院への入院、転院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。