

# 快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

## 夏は太りやすい…？夏太りしやすい習慣とは！？

### 夏太りの原因

#### ①基礎代謝の低下

夏の発汗はエネルギーを消費しているように感じますが、体温調整のためであり、エネルギーが消費されているわけではありません。また、夏は気温が高いため体温を自ら上げる必要がなく、基礎代謝が下がりやすくなります。

基礎代謝が低くなると消費エネルギーが減るため体重が増加しやすくなります。

#### ②自律神経の乱れ

冷房の効いた涼しい室内と暑い屋外を行き来すると温度差で自律神経のバランスが乱れがちです。自律神経が乱れるとホルモンバランスの乱れ、さまざまな不調が現れるだけでなく基礎代謝も低下し体重が増加しやすくなります。

#### ③活動量の低下

暑さで運動や外出を控えたり、徒歩や自転車通勤を車や電車に変更したりすることで、消費エネルギーが減少し体重が増加しやすくなります。

夏は寝苦しさで睡眠不足になりがちです。睡眠不足によるホルモンバランスの乱れや疲れは、基礎代謝や活動量の低下、自律神経の乱れにも影響し、夏太りの原因になります。

### 夏太りしやすい習慣

次の習慣がある方は、すでに夏太り予備軍かも？！

- もともと肥満気味
- スタミナ料理、高カロリーの食事を積極的に摂る
- 休肝日がなく、毎日お酒を飲んでいる
- 冷たくて甘いもの（アイスクリームやかき氷）や清涼飲料水などをよく摂る
- 食欲がなく食事はそうめんや冷や麦中心、または抜くことが多い
- 冷房などの影響ですぐに手足が冷えやすい
- 外出時の移動手段は冷房の効いた車や電車が多い
- 入浴はシャワーのみ（湯船につかっていない）
- 日常的に運動習慣がない
- 寝る前にテレビやスマートフォンを見る

### 夏太り対策

#### ①湯船につかる

シャワーのみで済ませず、夏こそ湯船に入ることが大切です。湯船につかり身体を温めることで代謝が上がり、自律神経も整います。

★38～40℃のぬるめの湯につかり、少し汗が出てくるまでつかる◎

★湯船につかるのが難しい場合は足湯も◎  
40℃前後のお湯を入れ15分～20分つけると身体が温まります。

#### ②適度な運動

朝や夕方以降の涼しい時間帯を選び、積極的に体を動かして運動不足を補いましょう。ウォーキングなどの運動が難しい場合は、階段を積極的に利用したり、仕事の合間やお風呂上りに軽いストレッチやマッサージをするのも効果的です。

#### ③食事は栄養バランス × ノンオイル

- ・欠食せず3食食べましょう。
- ・タンパク質やビタミン類を意識し摂りましょう。
- ・調理方法としてはできるだけノンオイルのものが◎（煮る、蒸すなど）

#### ④睡眠の質を上げる

エアコンや扇風機などを活用し、寝苦しい夜の睡眠環境を整えることが大切です。

毎日猛暑が続いていますが、元氣でお過ごしでしょうか？この時期は、夏バテで食欲不振になり、痩せてしまう人がいますが、代謝が落ちるため、生活習慣を見直し、しっかりと体重管理を行いましょう。

## あと2杯の水を飲もう

～からだと水分の関係～

人間のからだの約60%は水分です。

人間は1日に2.5Lの水が必要です

1日の水分摂取量

- 食事 1.0L
- 体内でつくれる水 0.3L
- 食事 1.0L
- 飲み水 1.2L
- 合計 2.5L

1日の水分排出量

- 尿・便 1.6L
- 呼吸や汗 0.9L
- 合計 2.5L

水分を20%失うと死亡の恐れ

- 5%失うと 脱水症状や熱中症の症状が現れます
- 10%失うと 筋肉の痙攣循環不全などが起こります
- 20%失うと 死に至ります

熱中症の応急処置

- 涼しい場所に移動し服をゆるめよう
- 首、脇の下、太ももの付け根を冷やそう
- 水分を補給しよう

熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう！

国土交通省ホームページから引用

**⚠️ ご注意ください！ ⚠️**

本年12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなります

～マイナンバーカードをご利用ください！！～

今回お持ちでない方は次回ご持参ください

<栄養指導料> (初回) 780円【InBody測定、食事調査、食生活相談】  
3割負担の場合 (2回目以降) 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。\*指導時間 お気軽にお声かけ下さい。 30分程度

### 月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ

(3割負担の場合、最大12ヶ月で約5,520円安くなります、年4回受診)  
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。

### 複数月受診をおすすめしています！！

診察予約・複数月受診の方はCPAPの対応を優先して行っています。  
お呼びする順番が前後することがありますのでご了承ください。

### 皆様へ登録をお願いしています。病院情報など各種案内を配信 (LINE、メール) します！！

#### 主な配信内容

- ・休診案内 (急な休診・年末年始・GW・お盆休み)
- ・CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- ・今月未来院通知 (受診忘れ防止)
- ・臨時：当院のコロナ対応など

メールをご希望の方



LINEをご希望の方



#### LINE登録方法

- ① LINEアプリを立ち上げる
  - ② ホームをタップする
  - ③ 『友だち追加』マークをタップする
  - ④ 『QRコード』か『検索』をタップする
  - ⑤ 『追加』をタップする
- \*トークにてお名前をご返信ください。

●LINEにはない情報も配信しています。こちらでも登録をお願いします！！

Instagram facebook

