

快眠CPAPers通信



年末年始による冬太りに要注意！～原因と対策～



クリスマスから年末年始のご馳走シーズンで食べる量が増え、寒さのせいで外で身体を動かすことが減る冬。加えて、もともとの筋肉量が少ないと、体温を上げるのに必要なエネルギーを作りにくくなり、身体は体脂肪を蓄えることで体温を保とうとします。これが俗に言われる『冬太り』です。

師走に入り、寒さも本格的になりました。この時期は、飲み事が増える傾向が多いのではないのでしょうか。冬は特に脂肪を溜め込みやすいので、食べ方に気を付けて冬太りを食い止めましょう。健康で元氣いっぱい新年を迎えられるようにしっかりと睡眠をとって風邪の予防に心掛けましょう。来年もどうぞよろしくお願いたします。

冬太りを引き起こす主な原因・・・

- ① **生活習慣の乱れ**
年末年始の長期休暇は、夜更かしすることが多くなり、生活リズムが乱れがちになります。代謝を促す成長ホルモンは睡眠中に分泌される為、睡眠不足や質の良い睡眠がとれていないと脂肪が蓄積しやすく、太りやすい状態になってしまいます。
- ② **摂取カロリーが多くなる**
クリスマスや忘年会、お正月など、年末年始には美味しい食事やお酒を楽しむ機会が多く、カロリーオーバーな食生活になってしまいます。糖分を過剰に摂取すると、体内で脂肪として蓄積されるリスクが高まります。
- ③ **むくみ**
寒いと食べたくなる塩分の多い食べ物や忘年会や新年会で飲む量が増えるアルコールが原因です。体重増加の原因にも。
- ④ **身体の冷え**
身体が冷えると血流が低下します。血流が悪くなると、体内の水分や脂肪、老廃物の排出がスムーズに行われず、体内に溜まりやすくなり、むくみや冷え性、体調不良の原因に繋がります。
- ⑤ **運動量の減少**
寒さにより、外出も運動も億劫になって日常の活動量も自然と減少しがちです。部屋でごろごろしてばかりいると消費カロリーが減って脂肪が蓄積されてしまいます。

冬太り対策のためのポイント！

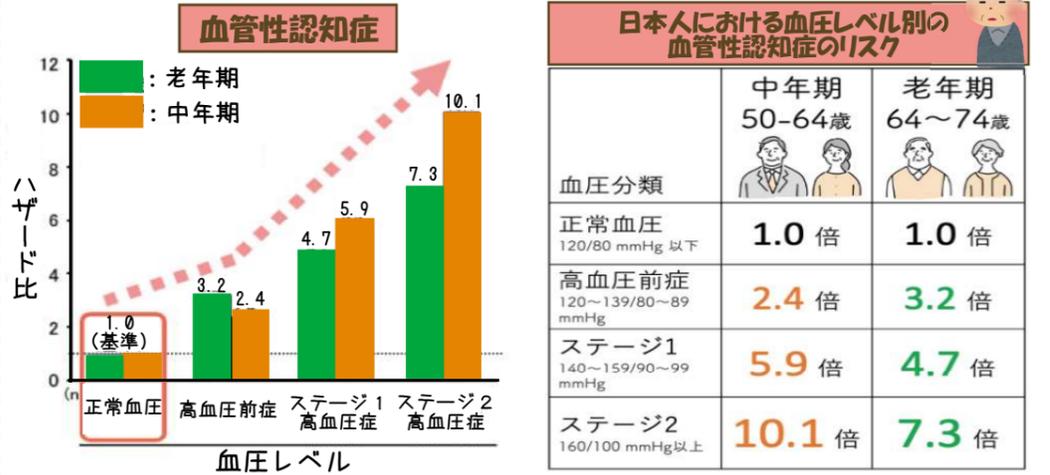
- ① **食生活の改善**
不規則で偏った食生活は、太る体を作る大きな原因です。1日3食を規則正しく摂取することや、バランスのとれた食事を心がけることが重要です。特に脂っこいものや高カロリーな食べ物は控え、栄養バランスに配慮した食事を摂ることで、体内の代謝を良くし、健康的な体重管理ができます。
- ② **身体を冷やさない**
身体が冷えると血行不良になり、冬太りの原因に。シャワーだけでなく湯船にしっかりと浸かりましょう。湯船に浸かると全身の血行が促進され、体内の代謝機能も向上します。健康維持だけでなく、冬太りの解消にもつながります。 ※半身浴でも可
- ③ **少しの運動をこころがける**
日常生活中で、駅まで歩く、エレベーターではなく階段を使用するといった小さな運動を心がけるだけでも、体型を保つのに十分な効果があります。簡単な運動なので日々の生活に無理なく取り入れることができ、習慣化しやすいのがメリットです。

冬こそダイエットのチャンス?!

冬は気温が低く、体温維持のために熱の産生が活発になり、必要エネルギーが増える為、基礎代謝がUP。効率的に脂肪を燃やせます!!

血圧が高ければ高いほど、血管性認知症を発症しやすい!!

血圧が正常な方が血管性認知症を発症する確率を1.0とすると、**高血圧前症は中年期で2.4倍、老年期は3.2倍、ステージ1の中年期は4.7倍、ステージ2の中年期は10.1倍、老年期は7.3倍**と**血圧が高ければ高いほど、血管性認知症を発症しやすい**という結果が出ています。



肥満がある場合は、**体重-1kgにつき収縮期血圧が約1.1mmHg下がる**と推定されます。これに基づく**-10kgで収縮期血圧11mmHgの降圧が期待**できます。これは**降圧剤1錠もしくはそれ以上の効果に相当し、降圧薬が不要になる可能性も！減量し、適正血圧を維持**することで、血管性認知症の予防に、CPAPで質の良い睡眠をとることで、アルツハイマー型認知症の予防に繋がります。

<冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない?!>

★かぼちゃの栄養★

- ① **ビタミンACE (エース)**
皮膚、粘膜を強くし、免疫力UP
- ② **食物繊維**
お腹の調子を整える
- ③ **カリウム**
むくみを改善

~かぼちゃのチーズ焼き~これ1品で、主食・主菜・副菜がそろいます!

材料 (2人分)

- かぼちゃ 4/1カット
- トマト 中2個
- ベーコン 50g
- ピザ用チーズ 50g

<作り方>

- かぼちゃ4/1にカットをラップで包み、電子レンジで600w5分
- ①を熱さに注意して、一口大にカット (塩、こしょうはお好みで♪)
- 耐熱皿にかぼちゃ、ベーコン、トマト、チーズと重ねて入れ、電子レンジで600w5分

<ポイント>
かぼちゃは丸ごと電子レンジにかけるとホクホクに仕上がります。熱いので注意しましょう!

★複数月受診をおすすめしています★ 月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方必見!!

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。

※最大3ヶ月まで延長可(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) 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。ご希望の方は検査スタッフに相談ください。

年末年始休診のお知らせ

12月29日(日) ~ 1月3日(金)

機器に関することは、機器会社へ直接お問い合わせください。

<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 30分程度 お気軽にお声かけ下さい。

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

- LINEアプリを立ち上げる
- ホームをタップする
- 『友だち追加』マークをタップする
- 『QRコード』か『検索』をタップする
- 『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 こちらも登録をお願いします!!

Instagram facebook