

# 快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院

## 3月4日(火)は世界肥満デー、3月14日(金)は世界睡眠デーです

～質の良い睡眠でからだところの健康を手に入れよう!～

### 肥満はなぜ怖いのか・・・?

ずばり、肥満は驚くほど多くの病気をまねく要因となります。



肥満を放置していると生活習慣病を悪化させ、血管を傷つけたり、もろくしたりして、やがて心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気へと進む原因ともなります。

### こんな人は肥満に注意!

- ✓ 18歳の頃よりウエストが5cm以上太くなった
- ✓ 肉類や揚げ物が好きでよく食べる
- ✓ お腹いっぱいになるまで食べる
- ✓ アルコールが好きでよく飲む(週に4日以上)
- ✓ 朝や昼を抜くことが時々ある
- ✓ 運動をあまりしていない
- ✓ ダイエット失敗後、リバウンドした経験がある
- ✓ 自分の体脂肪率を知らない

### 睡眠不足と肥満の関係“寝ないと太る”は本当?

睡眠時間と肥満の関係を調査したところ、平均睡眠時間が7～9時間の人と比べ、6時間の人で23%、5時間の人で50%に肥満傾向がみられたと報告があります。

#### 睡眠時間が減少すると・・・



睡眠時間が十分に取れない場合は、眠りの質を高めることが大切です  
《眠りの質を高めるポイント》

- 起床時間は一定に!
- 眠る前からからだを温める
- 眠る前のスマホ使用をやめる
- CPAPを使用する

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりまし。しかし、身体に不調を感じる方が多くなる時期でもあります。寒暖差や気圧の変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。今月は春の睡眠健康週間です。今一度、ご自身の睡眠を見直してみましよう!

### CPAPのお手入れできてますか?

普段からCPAPのお手入れをしていますか?面倒くさいと思って放置していませんか? これからもCPAPを快適に使用していくために、日常のお手入れを正しく行いましょう

#### 《毎日のお手入れ》

- ・鼻が当たる部分の油脂やほこりをウェットティッシュ等で拭き取ってください
- ・水滴がたまる場合は陰干して乾かしてください (×日干しは禁×)
- ・タンクの中の残った水を空にして、乾燥させます。就寝前に加湿器に清潔な精製水を補充します。

#### 《週一回のお手入れ》

- 分解する
- ①中性洗剤(台所洗剤)で浸けおきする(漂白は禁×)
- ②手やスポンジで汚れを洗い落とす
- ③水ですっきりすすぐ
- ④陰干しする(日干しは禁×)

☆定期的にフィルターの交換をしましょう(目安:3~6ヶ月)☆

### 朝食を食べて1日のリズムを整えよう!

朝の糖質摂取は体内時計をリセットし、脳のエネルギー源となります。朝食をしっかりと摂り、脳とからだを目覚めさせ、体内リズムを整えましょう!

#### 理想的な朝食

- ・主菜(魚、卵、豆腐)
- ・副菜(野菜、海藻)
- ・主菜(卵、ハム、牛乳)
- ・副菜(野菜、海藻)

#### 朝食を食べる習慣のない方

- バナナ、牛乳、ヨーグルトなど食べやすいものから口にしませう! 朝食を食べたくなる習慣がついてきますよ。
- スピード朝食献立 (カット野菜を追加で◎)
- 例) ・ご飯+納豆、卵、海苔
  - ・パン+チーズ+ハム、牛乳
  - ・フルーツヨーグルト

☆3月4日は世界肥満デー☆  
朝食を食べていない方は、夜遅い食事や夕食の食べ過ぎで、肥満、生活習慣病のリスクが高くなります。夕食の過食に注意し、朝食を食べる習慣をつけていきましょう!

〈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。\*指導時間はお気軽にお声がけください。30分程度です

〇〇分散受診のお願い〇〇  
月末・土曜日は受診される方が多く、大変お待たせすることが増えております。中旬頃の平日(特に午後)が比較的空いていますので、お早めにご来院ください。

CPAP費用・通院の負担軽減のススメ  
一定の条件を満たした方は受診の間隔を最大3ヶ月まで延長できます。  
3割負担の方の場合: 年4回の受診 年間約5,500円安くなります!

### 皆様へご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)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
  - ・当月の未来院通知(受診忘れ防止)
  - ・臨時: 当院の感染対応など



### LINE登録方法

1. LINEアプリを開く
  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」をタップする
  5. 「追加」をタップする
- \* 「トーク」にてお名前を入力送信してください

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!

