


さわやかCPAP便

大竹内科呼吸器科医院
H18年9月 不定期発行

暑い夏も終わり、涼くなってきました。CPAPをつけやすい季節到来ですね!!

『読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋・芋煮会の秋』ですが、この食欲の秋に待た  をかけたと思います。
なぜなら、睡眠時無呼吸症候群の70%~80%の方の原因が肥満といわれているからです。

さてみなさん、 CPAP を使用してから体重が減った } どちらでしょうか？
食欲が増えて体重が増えた }

本来は CPAP を使用することで睡眠中の無呼吸による酸欠状態がなくなるため、体の基礎代謝があがってやせやすくなるのです。だから CPAP をつけている今がやせ時なのです!今の体重の1割程度やせると CPAP の風の強さが今より弱い風だけでよくなります。または、CPAP からマウスピース治療に。あるいは、CPAP を卒業できる可能性もあるのです!!
つまりダイエットをしましょう、ということなのですが毎日の少しの心掛けと CPAP 使用で健康な体をといてみましょう♪

基礎代謝とは?



じっと横たわっているだけでも消費される生きていくために最小限必要なエネルギーのことです。この基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向があります。
基礎代謝は筋肉量によって決まります筋肉を増やせば消費エネルギー量が増えることになります。

ダイエット しましょう

毎日の積み重ねが大事になります。

下記のうち続けられそうな3つを選んで実行してみましょう!

- グラフ化体重表をつける(毎日同じ時間)
- 三食食事をする
- 夜9時以降(就寝3時間前)食べない
- 油ものをひかえる
- 野菜を多めにとる
- 間食はしない
- よくかんで食べる
- 夕食を少なめにする
- 晩酌は小さなグラス2杯まで
- 1週間に2日続けて飲酒しない
- ウォーキングをする(20分以上で効果あり)
- ジムに通ってみる

これから秋・冬といろいろな行事が増えてお酒の席が多くなります。

気をつけましょう!



★周囲にダイエット宣言してみると意外に効果が得られるようです!
★家族の協力が励みになります!
★1ヶ月に1~2kgずつくらいの減量が理想的です。

目指せ CPAP 卒業 

* 毎月の受診は月初めがすいているのでおススメです!