

暑いですね～。ムシムシする季節です。マスクは、汗で鼻が蒸れて外してしまいがちです。漏れない程度にガーゼをはさみましょう。また、寝苦しい夜の次の日は、日中に眠気を感じる場合があります。エアコンや扇風機、氷枕などで工夫し、CPAPを使用しましょう。

体重は変化ありますか？

みなさんは月1回の受診時に体重測定をしています。CPAP治療前と比較して体重が減少している方はどのくらいいるのでしょうか？

睡眠時無呼吸症候群の7～8割の方は肥満とされています。体重が増加すると、首周り、つまり気道内にも脂肪がついてしまい、気道を狭めて無呼吸がひどくなる要因となります。それに伴い、圧が強くなり必要となります。また、胸周りの脂肪が重力によって肺を圧迫し呼吸が浅くなって、体に酸素がいきわたりにくくなってしまいます。**体重管理をしっかりしていきましょう！**ダイエットをすることで余分な脂肪がとれると、無呼吸が改善することがあります。これから本格的な夏の到来です。適度な運動を取り入れましょう。ただし、無理は禁物です。熱中症にはくれぐれも気を付けて運動してください。今回はダイエットについての基礎知識を紹介します。



おさえておきたいダイエットの基礎知識7選

1、睡眠不足だと太る

肥満度は7～8時間睡眠の人が最も低く、それよりも睡眠時間が短くても長くても肥満度が高くなります。また、人の体は**午前中の方がエネルギー代謝が多く**、夜遅くなればなるほど蓄えモードになってしまいます。仕事をしている方は難しいですが、時間に余裕のある方は午前中に運動を取り入れると良いでしょう。週に何回かでもいいので、いちばん理想的な睡眠サイクル 23時から翌6時の、7時間睡眠を心がけましょう。



2、「ダメ」と思うほど食べなくなる ダイエットストレスで過食に



ストレスがあると、食欲を抑制する脳内物質のセロトニンの働きが悪くなり、いくら食べても満腹感が得られなくなることがあります。食べ物を抑制し過ぎず、適度に食べて、運動を取り入れて健康的に痩せようとするのが結果的に近道ようです。

3、ダイエットで体脂肪率が増加することがある

運動による消費カロリーを併用したダイエットでは体脂肪率を低下させやすいのですが、摂取カロリーのみに焦点を当てたダイエットを行うと、体脂肪率が増加する傾向にあります。代謝量が落ちないように筋肉を落とさずにゆっくり体重を落とすのが理想的です。



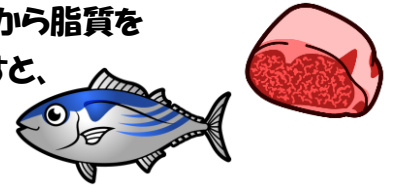
4. 断食ダイエットで筋肉や血と骨が減少!?



断食ダイエットやカロリー制限食などで極端なカロリー制限をすると、1週間と経たない内に体重が減少する場合があります。ただし、これは体脂肪ではなく筋肉や血と骨の重量が減少したため、逆に代謝が落ちて痩せにくい体になってしまいます。また多い人で5~7kgもある宿便(便秘)の量が減少しただけということです。単に胃や腸に食べ物をいれないために全体重が減ったというだけのことで、決して健康的とは言えません。

5. 空腹感を抑えられないのは偏ったダイエットによる栄養バランスの崩れが原因かも…

炭水化物は太るからといって減らしすぎる一方、甘いものや乳製品などから脂質をとりすぎている場合があります。大事なたんぱく源である肉や魚を減らすと、栄養バランスが崩れ空腹感も抑えられない体になってしまいます。



6. 体重管理には食べ物よりも飲み物の方が重要と判明



固形物によるカロリー摂取よりも液体によるカロリー摂取の方が体重に与える影響が大きいことがわかりました。あまり食べていないのに太ってしまう方、お酒、甘い缶コーヒーや炭酸飲料を毎日飲み過ぎてはいませんか?



7. お菓子を食べても太りにくい時間帯がある



甘いものは食後にデザートとして食べるよりも、実は食事と食事の間におやつとして食べる方が太りにくいといわれています、10時や15時におやつを食べることは理にかなっていて、甘いものを少量摂ることで、次の食事の量が減らせるという効果もあるようです。だからといって食べ過ぎては逆効果なので注意してください。

急激なダイエットはすぐにリバウンドしやすいため、ゆっくり時間をかけて少しずつ減量していきましょう。適度な食事制限で摂取カロリーを減らし、運動をして筋肉量を増やしましょう。筋肉量が増えることで消費カロリーが増え、その結果リバウンドしにくい体を作ることができます。



マスク・ホースは洗浄していますか?

夏は汗や皮脂でマスクが汚れやすい季節です。そのまま放置すれば、カビが生えてしまうかもしれません。この時期はマスク・ホースをこまめに洗浄し、清潔に保ち使用するよう心がけましょう。

洗浄の目安 毎朝 … マスクの鼻に当たるところとおでこパッドをウェットティッシュで拭く
(マスクによってはおでこパッドがない場合があります)

1週間~1ヶ月に1回 … マスク・ホースを水洗い(中性洗剤を使用しても可)

お盆休みのお知らせ

8月13日(木)・14日(金)・15日(土)

は休診となります。

