

さわやかCPAP便



第91号

医療法人

大竹内科呼吸器科医院

R4年1月発行

あけまして
おめでとう
ございます

2022

新型コロナウイルスのオミクロン株が世界的に流行しています。
新型コロナウイルス感染症が1日でも早く収束することを願い、
引き続き感染対策を徹底しましょう。

皆さまが快適なCPAP生活を送れるようにスタッフ一同
心がけていく所存です。本年もよろしくお願いいたします。

院長より新年のご挨拶

皆様明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染は予想以上に長引きまだまだ収束する気配がない状態です。

ワクチン接種と内服薬により、いずれはインフルエンザのような感染症となっていくものと考えますが、この感染症は我々に感染症の恐ろしさを改めて再認識させ、社会に変革をもたらしました。医療においてはオンライン診療が現実化し、CPAP診療では遠隔モニタリングによる管理がいつそう身近なものとなりました。初診時よりオンラインで診療することは現時点では無謀とは考えておりますが、いずれITの進歩により現実化していくのではないかと考えます。国に対してはオンライン診療で可能なこと、そうでないことをしっかり議論していただき、可能なことは我々医療人も積極的にかかわっていく必要があるかと考えます。皆様の個人情報流出などないようしっかり安全が担保され、医療レベルの低下の懸念がないようであれば、我々もIT技術を診療に取り入れていく必要があるかと考えます。当院としましてはオンライン診療については可能な範囲で対応していくつもりです。その節には改めてお知らせしたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

予約なしで定期受診される方へ

予約のない場合、午前11:20、午後17:20までお越しください。やむを得ず遅れる場合はご連絡ください。風邪症状で受診される方がいる場合、接触を避けるため受診をお断りすることがあります。ご理解ご了承のほどよろしくお願いいたします。

また、発熱や風邪症状のある場合は必ず事前に電話連絡の上、受診するようお願い致します。

年末年始の美味しい食事で正月太りになった方はいませんか？

今回は正月太り解消のため、最近話題の**ロカボダイエット**についてお話したいと思います。ロカボマークのある食品や、**糖質 0g** や**糖質〇〇%オフの低糖質食品**が多く販売され、スーパーやコンビニで目にする機会が増えてきました。聞いたことはあるが、どんなものかわからない方のために簡単に紹介したいと思います。

ロカボとは…

ロカボ公式サイト参照

糖質は三大栄養素の炭水化物に含まれていて、血糖値を上げる原因になっています。適正な糖質摂取を心がけることでその血糖上昇を抑えることができます。ロカボとは**糖質の摂取をゼロにしない適正糖質でゆるやかな糖質コントロール**をすることで、**ダイエット効果やメタボ、生活習慣病の予防・改善**が期待できます。糖質の摂取をゼロにしないため、極端なカロリー制限ダイエットと違ってそれほど厳しくなく、健康的に長く続けることができるというメリットがあります。**運動が難しい方や高齢者の方にもおすすめの食事療法**です。糖質制限食品を積極的に活用したり、糖質を意識して控えると良いでしょう。

ロカボで1日に摂る糖質 70g~130g

参考：



ごはん茶碗軽く1杯(100g)
あたりの糖質量は36.8g

ポイント1

ちょっと頑張ってコントロールするのは、糖質だけ



ごはんは

半膳に抑えましょう

ポイント2

(過剰摂取には注意)

タンパク質と脂質は控えず、しっかり摂る



ポイント3

食物繊維をたっぷり摂る



食べ方のコツ

タンパク質、脂質、食物繊維には、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。これらのおかずから食べ始め、あとから糖質の高いごはんや麺類を食べる「カーボラスト」がおすすめです。

朝食はとても大切

朝食を抜くと、次に食べる昼食や夕食後に血糖値が大きく上がってしまいます。その一方で、朝は血糖値を上げるホルモンの働きが活発になり、血糖値が上がりやすい時間帯でもあるので、朝食こそ、ロカボで1日をスタートしてください。

間食がやめられない方は

新商品がたくさん販売されている「低糖質スイーツ」を利用してみると良いでしょう。



高血糖はがんを誘発することや、血糖値の大きな変動により、認知症になるリスクが高まることも明らかになっています。

