



浦添便り

10.2018

季節は秋！運動の秋！！
今こそ生活習慣を見直す時です！！
健康診断で恐ろしい数値が出たあなた
当院の技師長は血糖300を超えました
だがしかし、彼は諦めませんでした
今回は、健康に目覚めた技師長の秘話を中心に
生活習慣と運動が
睡眠に与える影響をまとめました（・・・）

目次

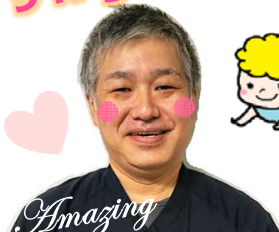
☆ 睡眠と生活習慣 ☆

当院の技師長が痩せた理由

レコーディングダイエット

技師長
9kg減量

運動は睡眠を変える！



CPAP通信 ・減量と無呼吸指数

睡眠と生活習慣



1Dayリズム

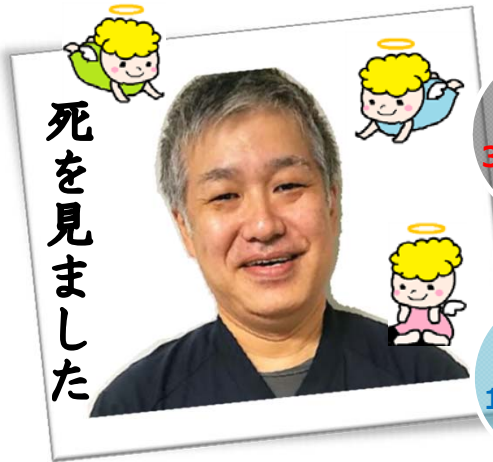
規則正しい生活を送れていますか？

なんだか疲れがとれない、気分や体調がすぐれない。こんな方は、毎日の生活を見直してみましょう。十分な睡眠をとり、朝起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセット。バランスの良い食事に適度な運動。夜は光などの刺激は減らして、心地よい眠りへ……。あなたの日々の過ごし方が、睡眠には1番大切なのです。

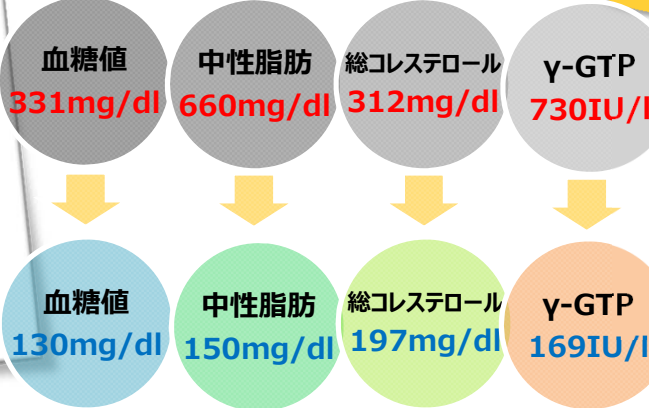
★続きます→

技師長が痩せた!!

教えてっ! どうやってそんなに変わったの!?



採血データ 異常値



1カ月で
大幅改善
5.5kg減量

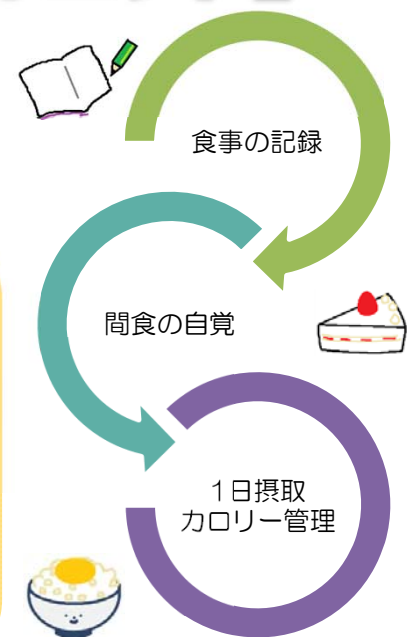
体調が優れない日が続いた技師長は、採血をしてびっくり! 異常値が並び、すぐに治療を必要とする結果となりました。原因は、無自覚の食べすぎと運動不足。医師から生活指導を受け、1日のカロリー制限と運動負荷により、体重は5.5kg（ピーク時からは9kg）減量に成功、採血データも大幅に改善しました。

高血圧、脂質異常症、糖尿病などを引き起こす生活習慣病は自覚症状に乏しく、気づかないうちに進行し、身体にダメージを与えます。そして、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす可能性があるのです。もちろん、身体の不調は、睡眠の質の低下にも繋がります。手遅れにならないうちに、生活習慣を見直し、前向きに治療に取り組むことが重要です。

今回は、1カ月で減量に見事成功した秘話を、技師長に教えていただきました!

成功の秘訣は「レコーディングダイエット」

レコーディングダイエットは、口にしたものを全て記録し、自分の摂取カロリー量を確認することにより、無意識にとっていた間食を自覚できます。肥満に繋がる食生活パターンを改める意識をもつことができます。



無料アプリで自己管理

私が使っているアプリです!

カロリーノート／ダイエット管理 (体重・食事・運動・生活習慣) Yasuo Shiohata

- 手料理の管理もお任せ。
- 運動メニューもいろいろ。
- 生活習慣もしっかり管理
- 本格的なカロリー管理をカンタンに。

マイリストを作ろう、歩くだけでも22種類、サポート機能、100% FREE

もちろん「運動」も行いました。

運動はしていますか？健康づくりのためには、週2回以上30分以上の無理のない運動を、長く続けることが大切です。

腹筋と
10kmのウォーキング
を行いました！



おなか周りも見違えました☆

運動は、睡眠を変える！

2014年1月から8月までの期間で9000人を対象に、運動と睡眠の関係性について活動量計「Withings Pulse」を使用した、大規模な調査が行われました。運動をした日は、運動をしていない日と比較して、

- ・早寝早起きになった（就寝時刻24：16→23：40、起床時刻7：04→6：42）
- ・睡眠時間が増加した（睡眠時間6：42→7：02）
- ・深い睡眠が増加した（深い睡眠3：20→3：39）
- ・中途覚醒が減少した（1.5回→1.3回）

という結果になりました。

運動は、週に1回・1時間30分するよりも、週に3回・30分するほうが、良い睡眠となりました。調査から、定期的な運動は睡眠の質を改善するために重要であるということが分かりました。

お勧めの運動

ランニング・ウォーキング・スイミング・サイクリング



Information Source : « Better Understand Sleep » from the INSV (the french National Institute for Sleep)

偏った食生活を送っていませんか？

メタボリック シンドロームとは

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪症候群とも呼ばれています。この状態が続くと心臓病・脳卒中などの動脈硬化性疾患が起きやすくなります。



< メタボリックシンドロームの診断基準 >

日本では、おへその高さの腹囲が男性85cm女性90cmを超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つに当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。日本におけるメタボリックシンドロームの診断には、内臓脂肪の蓄積が必須条件で、それに加えて、血圧・血糖・血清脂質のうち2つ以上が基準値を超えていることが条件となっています。（厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより）

必須項目

腹囲

男性≥85cm
女性≥90cm

選択項目 2コ以上

中性脂肪

≥150mg/dl

HDLコレステロール

<40mg/dl

1

かつ/
または

収縮期血圧

≥130mmHg

拡張期血圧

≥85mmHg

2

かつ/
または

空腹時血糖

≥110mg/dl

3

★ ★ ★ CPAP通信 ★ ★ ★

昔は指摘されなかったのに、最近になり「いびき」がうるさいと言われるようになってしまった。このような方は、体重の増加が原因で「いびき」や「無呼吸」が悪化してきた可能性があります。

肥満により蓄積した脂肪で、肺が押し上げられ、気道が狭くなると、睡眠時に呼吸がうまくできません。

無呼吸はCPAP治療により使用時は改善しますが、体重に問題がある方は、減量も同時に行っていきましょう。

当院において、CPAP治療の1年後に7%以上の体重減少した方の割合は9.8%、体重の変化が認められなかった方の割合は75%でした。

7%以上の体重減少により、49%の無呼吸改善が認められました。

無呼吸の重症度は非肥満者において、7%の体重減少で65%の無呼吸改善率が認められ、肥満者において7%の体重増加は、31%の無呼吸悪化率が認められました。

(向松ら,nCPAP施行1年後の睡眠時無呼吸症候群患者における体重減少と無呼吸重症度の変化,2011,日本睡眠学会)

減量により、無呼吸の改善が確認できれば、CPAP治療も必要なくなる可能性があります。食生活や運動不足の見直し。できることから始めていきましょう。

7%の減量を
目指しましょう!



CPAPくんとマスクちゃん↑

食生活の見直し

食生活を改善することで、内臓脂肪が減るだけでなく、血液の状態や血圧も改善します。

塩分は控えめに

麺類は汁を残し、家庭での調理には、だしの風味や酸味を強くすると、薄味でも美味しく食べれます。

野菜・果物を食べる

野菜や果物に含まれるカリウムは、余分な塩分を排泄する作用があります。

21時までに食べる

21時以降の体は脂肪が蓄積しやすくなります。揚げ物や洋菓子は控えましょう。

食生活を見直しましょう。一般的に炭水化物、脂質、たんぱく質は過剰になりやすく、野菜や果物に多く含まれるビタミン、ミネラルなどは不足しがちです。体が必要とする栄養素の種類と量は決まっており、足りない分は摂取を増やす必要があります。食事の減量だけを考えず、体に必要な食品をバランスよくとることが大切です。

毎日、歩く

運動することで生活リズムもよくなります。

長時間継続して行う有酸素運動、とくにウォーキングがお勧めです。空腹時は血糖値の低下や貧血を起こす可能性があるのでさげましょう。消化を妨げないように、食後1時間程度たってから始めましょう。最初は30分程度、慣れてきたら徐々に歩く時間を長くしてみましょう。のどの渇きや頭痛などの脱水症状に注意し、水分補給をこまめに行ってください。強い肥満のある人や膝や腰に痛みのある人は、水中運動などがお勧めです。