

さわやかCPAP便



医療法人
大竹内科呼吸器科医院
R4年9月発行

第95号

夏の暑さもピークを越え、朝晩涼しくなってきました。皆様にとっては過ごしやすくマスクをつけやすい時期になってきたと思われれます。秋の夜長はCPAPで質の良い睡眠を獲得しましょう。涼しくなると増してくるのが食欲です。CPAPを使用しているからと言って安心せず、食べ過ぎで体重が増えないよう気を付けましょう。

当院での遠隔診療について



現在の状況

遠隔モニタリング診療導入開始から約2年が経過しました。遠隔診療を利用すると2ヶ月に1回の受診で済むようになります。希望されない方もいらっしゃいますが、現在約半数の方が利用されています。今お声がけさせていただいているのは、平成27年にCPAPを開始された方（CPAP継続約7年の方）です。平成28年以降に開始された方は順番が来るまでもうしばらくお待ちください。順番が来ていても使用率が70%に達しない方にはお声がけしていませんので、希望される方は使用率が上がるようCPAPを使用してください。

遠隔診療利用者が増えたことで、以前よりも比較のご予約がお取りしやすい状況になっています。月末ギリギリではなく、余裕を持ってご予約、受診していただくようよろしくお願いいたします。未受診の場合は、病院を通さず、直接業者に全額レンタル代をお支払いいただきます。



遠隔診療をされている方へのお願い

1. 当院での遠隔診療対象の条件である 4時間以上使用率が70%以上をキープするよう心がけてください。使用率が下がると院長より電話での指導があります。指導が続いた場合、遠隔診療が中止となり、毎月の受診をお願いすることになります。
※ 当院から電話があったが出られなかった場合は折り返しお電話いただくようよろしくお願いいたします。当院より何度もお電話することはできません。
2. 入院または退院された場合は、受診月に限らず、必ずお知らせください。ご本人が難しい場合はご家族からのご連絡でもかまいません。入院期間によってはお支払い額が変わる場合がありますので、必ず入院日と退院日をお知らせください。
3. 遠隔診療をされている方は基本的に受診時 **本体やデータカード**の提出は**不要**です。データカードは本体に入れたままご使用ください。
※ まれにデータ通信に不具合があり、本体やカードをご持参いただく場合があります。
※ 設定変更を希望される場合はカードをご提出ください。

1. 朝・昼食はしっかり、夕食は軽く

朝食を抜いたり、習慣で朝食を食べない、という場合、前日の夕食から昼食の間までに間が空いてしまい、その後に食べ物が入ってくるとからだはよりエネルギーを蓄えようとします。朝食を抜いたり、その分を補うために夕食に食べ過ぎてしまうのは、わざわざ太りやすい習慣を作っていることになります。

2. 食事はゆっくり、よく噛む

満腹感は脳内の満腹中枢でコントロールされています。満腹中枢は、脳の中に送られる糖分によって働き、食欲をおさえます。この満腹中枢は食事の開始から20~30分くらいで作用し始めます。ゆっくり食べることで胃が満腹になる前に脳に送られる血液中の糖分が上昇するので、食べ過ぎることが無くなります。よく噛まずに早食いすると、満腹中枢が作用する前に食事が進んでしまうため、どうしても必要以上に食べてしまうことになるのです。

また、よく噛んで食べることで食べ物が体内で効率よく消化吸収されます。

少なくとも20分程度かけてゆっくり食べましょう。



「一口ごとに箸を置く」
「小さなスプーンを使う」
「お茶などを飲みながら食べる」
などの工夫をしましょう



3. 量よりも品数を多く

健康づくりには栄養バランスのよい食事を摂ることが必要です。人間が必要とする栄養素は、それぞれに1日の必要量が決まっていますので、どれが不足してもからだによくありません。極端に偏った食事をしてしまうとからだに不調をきたしたり、病気を発症したりといった弊害が起きる可能性があります。バランスの良い食事を摂ることで、からだにそれ以上余分な食べ物を欲しがらなくなり、自然に食欲を抑えることができます。

また、新陳代謝も活発になり、脂肪がたまりにくいからだになっていきます。食品の数量を多くするのは、自然に栄養バランスのとれた食事ができるようにするためです。

4. 薄味、腹八分目に慣れる

味付けでからだにやさしいのは薄味です。濃い味付けのおかずは、単に塩分量が多くなる以外にごはんやお酒が進みがちになり、高血圧や心臓病の原因にもなります。塩・しょうゆ・みそなどの調味料をできるだけ抑えるのは健康面からのからだにやさしい食べ方です。

また、もう一口食べたいところで箸を置きましょう。ほんの一口でも、度重なると肥満の原因になります。



休診のお知らせ

10月3日(月) 終日
10月21日(金) 午前

は休診となります。