



「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」



(1ヶ月遅れですが) 新年明けましておめでとうございます。CPAP ユーザーの皆さんにとって昨年度はどんな年でしたか? 今年はどうな一年にしますか? 当院受診 CPAP ユーザーの多くは過体重の方が多いのですが、そのような方は CPAP を外すためにも、また合併症としての生活習慣病のコントロールのためにも、今年もじっくりと減量を行うことをお勧めします。

減量の基本は、(食事のカロリー) - (基礎代謝+消費するカロリー) をマイナスバランスに持って行くことですが、食事制限のみでの減量は危険です。食事制限だけでやせた場合は、体脂肪が減るだけでなく、大切な筋肉も落ちています。さらにリバウンドで体重が増える場合、筋肉は増えずに体脂肪のみが増えるのです。是非、自分にあった運動習慣を探してみましょう。

運動療法については、以下のようなことが基本理論になります。

体脂肪は 1g が約 7kcal に相当するので、1kg は約 7000kcal。この 1kg を一ヶ月で減らそうとすると、1日当たり $7000\text{kcal} \div 30\text{日} = 233\text{kcal}$ 減らす必要があります。つまり、このカロリーを毎日の運動と食事療法で減らすと、計算上は一ヶ月で 1kg の減量が可能となります。

次に、運動による消費エネルギーは METs (メッツ) という、身体活動の強さが安静時の何倍に相当するかで表す指標により導き出せます。

$$\text{消費エネルギー} = \text{体重 (kg)} \times \text{METs} \times \text{運動時間 (時間)} \times 1.05$$

例えば、80kg の方が、速歩で 60 分歩行をした場合、 $80\text{ (kg)} \times 4\text{ (METs)} \times 1\text{ (時間)} \times 1.05 = 336\text{ kcal}$ となります。毎日 (月 20 日) 通勤の往復を速歩で歩くとして、一月で 6720 kcal の消費となります。

例えば、70kg の方が、軽いジョギングを 60 分すると、 $70\text{ (kg)} \times 7\text{ (METs)} \times 1\text{ (時間)} \times 1.05 = 515\text{ kcal}$ となります。隔日 (月 15 回) 行うとして、7725 kcal となります。

どうです。これ位ならできそうに思いませんか?

脂肪を燃やしやすい体質をつくるためには、身体が “運動モード” をキープできるように週に 1 回や 2 回ではなく、週 3 日はしっかりした運動をした方が良いと言われています。また、筋肉が多くなると基礎代謝が高くなり、太りにくくなります。

一方注意点として、一ヶ月で 2kg を超える減量は身体に負担がかかり危険な場合もありますので、運動をやり過ぎないようにしましょう。当然運動前のストレッチやウォーミングアップにも十分な時間をかけましょう。

そして最も大切なことはこれらを “継続” することです。是非、楽しみながら続けていけるあなたにあったエクササイズを探してみませんか。

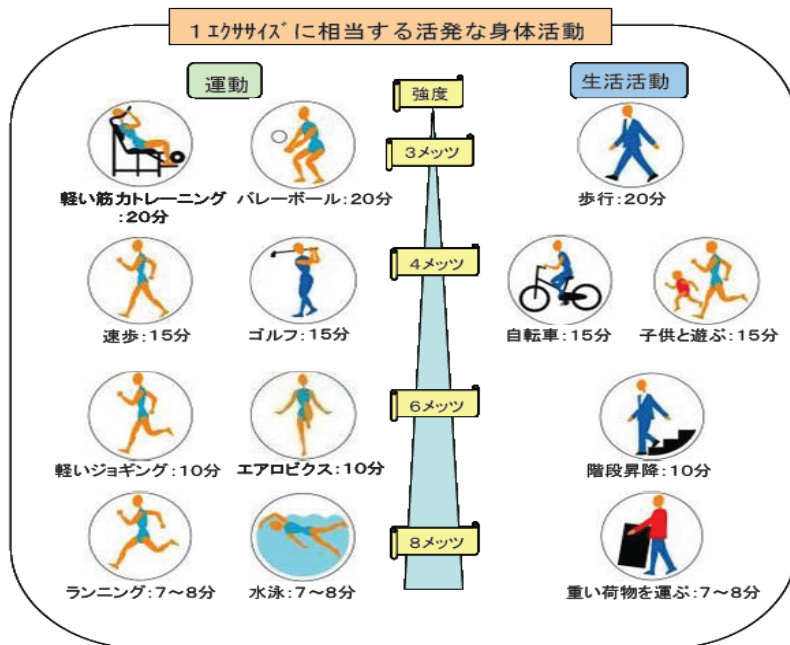
参考文献: 「健康づくりのための運動指針 2006」 「健康づくりのための運動基準 2006」

いずれも厚労省が作成したもので、わかりやすく、具体的に書かれています。どのような運動が何 METs に相当するかも記載されています。さらに、運動だけでなく 日常生活活動 での運動強度についても記載があります (例: 屋内の掃除は 3.0METs、庭の草むしりは 4.5METs など)。これらの文献は、ネットで上記キーワードを入れると簡単に検索できますが、当院のホームページ “SAS 診療室” にも、PDF ファイルとして貼っていますので、ご利用下さい。

なお、 $\text{エクササイズ} = \text{METs (メッツ)} \times \text{時間}$ です。

文責: 吉嶺 裕之





CPAP ユーザーの声

【40 歳代・男性】

CPAP を使用することで、夜間数回起きていたのが、朝までぐっすり眠れるようになりました。CPAP のマスク装着も初めは違和感があったもののすぐに慣れました。

【60 歳代・男性】

・CPAP 装着器具の装着について

5 月より使用を開始したが当初 2 ヶ月程は器具（顔面）装着に対し非常な違和感があり、なかなか馴染めず、それほど効果もなく使用時間も短かった。

・その後の経過

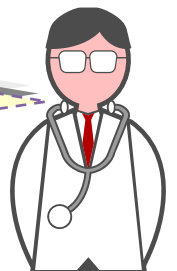
3 ヶ月を経った頃より器具装着に慣れ、装着時間が長くなり、それに伴い体調が徐々に良好に成りだした。

- ① 昼間の眠気がなくなった
- ② 体のだるさが消えた
- ③ 事務処理が早くなり、間違いが少なくなった
- ④ 今年の猛暑でも乗り切れた（外での現場作業）
- ⑤ 毎年夏風邪をひいていたが、今年はひかなかった
- ⑥ 食事は変わらないが HbA1c が低下した（医師より）

Dr.よりコメント

CPAPは慣れが必要です。しかし、フィットの良いマスクも出てきています。

当院のホームページ“SAS診療室”にも近日中に当院で扱っているCPAP用マスクの紹介をしていきますので、一度ご覧下さい。



SAS 診療室からのお願い

- ・CPAPユーザーの方は、**月一度の外来受診**が必要です。受診のない場合は、機器の返却・回収となる場合もありますので、御注意下さい。当院は**予約制**になります。15 日までに当月内の御予約がない場合は、受診願いの文書をお送りさせていただくこともありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いします。
- ・診察日には**御使用中の CPAP 機器**もしくは**カード**を忘れず御持参下さい。
- ・当院ホームページ(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>)も是非御覧下さい。
- ・来月の土曜 SAS 外来は **3/19**、**3/26** です。