



「吉嶺のダイエットはうまくいっているのか？」

昨年9月に、はまってしまったロードバイクのお話を致しましたが、今回はその第2弾です。昨年の10月には体重を77kgから4kg減量し、なんとか160kmのセンチュリーライドを走りきったことをお伝えしましたが、その後「**ダイエットはうまくいっているのか？リバウンドはしていないのか？**」と思われる方も多いのではないかと思います。実は、その後もしっかりロードバイクは続けていました。11月には出張で沖縄に行く機会がありましたが、わざわざロードバイクを飛行機に載つけて(20kgまでは無料です！)、暑さが残る沖縄を1日ポタリングしました。総走行距離80kmで、沖縄の香り、町並み、B級グルメを満喫しました。自転車は行動範囲が広がるのが素敵です。

冬のロードバイクは結構大変です。もろに風を受けるため手先・足先がとっても冷え感覚がなくなってきて嫌気がさします。そこでこんな時期のローディはもっぱら室内トレーニングをするようです。私も冬場は家の玄関に置いた3本ローラー台の上で**身体から湯気を立てながら自転車を漕ぎ**ました。この頃には体重が70kgまで減量し、さらに欲張って筋トレなるものをやりました。すると今年1月の職場検診でも、それまでなかなか改善しなかった肝機能が正常化していました(それまでいわゆるメタボリック症候群だったということ)。



ところがそこに悪夢がやってきました！2月のある日、筋力アップを図るべく腹筋・背筋をしていたら、後頸部に「**バキッ！**」と激痛が走りました。その後、右手がしびれて、寝返りでも目が覚めるくらいの痛みがでました。後日撮影した頸部MRIでは見事な頸椎ヘルニアを起こし神経を圧迫していました。整形外科



医と相談ししばらく頸椎カラーをし安静にしたところ、幸い1ヶ月後には、痛みがなくなりました。(ホッ！)再度4月より恐る恐る自転車に乗り始めました。するとペダルが重いこと重いこと！幸いしばらくしびれは残ったものの痛みは消失したため、思い切って5月3日にセンチュリーライド(ツールド国東)に出てみました。途中から雨に降られペースはダウンしましたが、何とか7時間35分で完走できました。(推定消費カロリー 3560kcal)。制限時間をわずかに過ぎており、悔しい思いをしましたが、夏場に向けてさらに身体を絞って体重66.5kg (BMI 23)を目指すつもりです。(現在は70kgで止まっています。)

この半年間の教訓

1. 運動は自分の年齢・体力を考え、**無理はしないこと**。特に日頃運動をしてこなかった中年は運動前後の十分なストレッチが欠かせない。場合によっては運動ジムに行って、専門家の意見を聞くこと。
2. 運動は止めれば、あっという間に元に戻る(特に腹回りから)。故に継続が必要であるが、そのためには**怪我をしないこと**が最も大切である。無事之名馬！

ただ、阪神大震災でも、今回の東日本の震災でも、人間の体力が動力源である自転車は大変役に立っているようです。究極のエコの交通手段であり、かつ無理なく効率の良いエネルギー消費ができる自転車に皆さん乗ってみませんか？

吉嶺裕之



CPAP ユーザーの声 【30 歳代男性】

私は 20 代前半からの約 10 年間、昼間の強い眠気に苦しんできました。仕事中の居眠りがばれて叱られたり、車を運転時の強い眠気で危険な目にあったり、時にはバイクでバイパスを走行中に居眠りしてしまった事もありました。

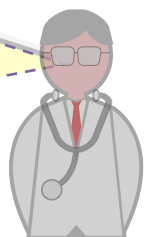
3ヶ月ほど前に、縁あって通院し始め CPAP を使うようになりました。私は初日から特に抵抗なく、使用することが出来ました。朝目が覚めてみると、例えるなら今まで常に頭にかかっていたもやが晴れたような、明らかに今までとは違うすっきりとした感覚でした。

以後、日中にどうしてもない程の眠気に襲われるようなことはほとんどなくなり、仕事にも以前とは比べ物にならないほど集中できるようになりました。それが私にとっては何よりも嬉しく、CPAP を使用し始めてからの約 1ヶ月間は 1 日の睡眠時間を 2-3 時間ほどにまで削って夢中で働きました。約 10 年間、日中の SAS の強い眠気と戦ってきた私にとっては、いわゆる普通の寝不足の眠気は大したものではなく感じたのです。

月に一度の受診時に、メモリーカードでこのような生活が先生にばれてしまい(笑)、しっかり睡眠時間を取るよう言われたので、今ではこのような生活はやめました。それほどまでに CPAP は私の眠気を取り除き、生活を一変させてくれました。現在は仕事も遊びも眠気に邪魔されることなく集中でき、毎日が本当に充実しています。

Dr.よりコメント

10 年間も苦しんでこられたのですね。睡眠検査をきちんと受け、治療を受けると劇的に症状が改善される方々をとても多く経験します。CPAP のユーザーの周りの方々にも同じような症状を訴えられる方はおられますか？ 私どもはできるだけ最良の睡眠医療を提供し、皆様が健康で過ごせるようにお手伝いしたいと思います。



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 **6/4(吉嶺)、6/11(原田)、6/18(吉嶺)** です。