



皆さん、夏太りしていませんか？



「夏場は汗をたくさんかくから消費が激しくて太りづらい」・・・漠然とこんな認識はありませんか？実は、現代社会で過ごす夏は、逆に**太ってしまう**要因が満載です。体を正常に機能させるためには 36~37℃の体温が不可欠です。冬は外気温が体温よりずっと低いため、自分でエネルギーを消費して熱を作り出し、体温を維持しなければなりません。これに対し夏は体外との温度格差が小さいため自分で熱を発生させる必要がありません。これにより夏場は基礎代謝が下がっているのです。という事は、冬と同じ量の食事を食べ続けると体重増加の原因？にも成り得ます。他にも暑さによる運動不足やエアコンの弊害、イベントの多い季節、いつもと違った飲食の機会が増えたりと太る条件がそろってしまうのが “夏” というわけです。

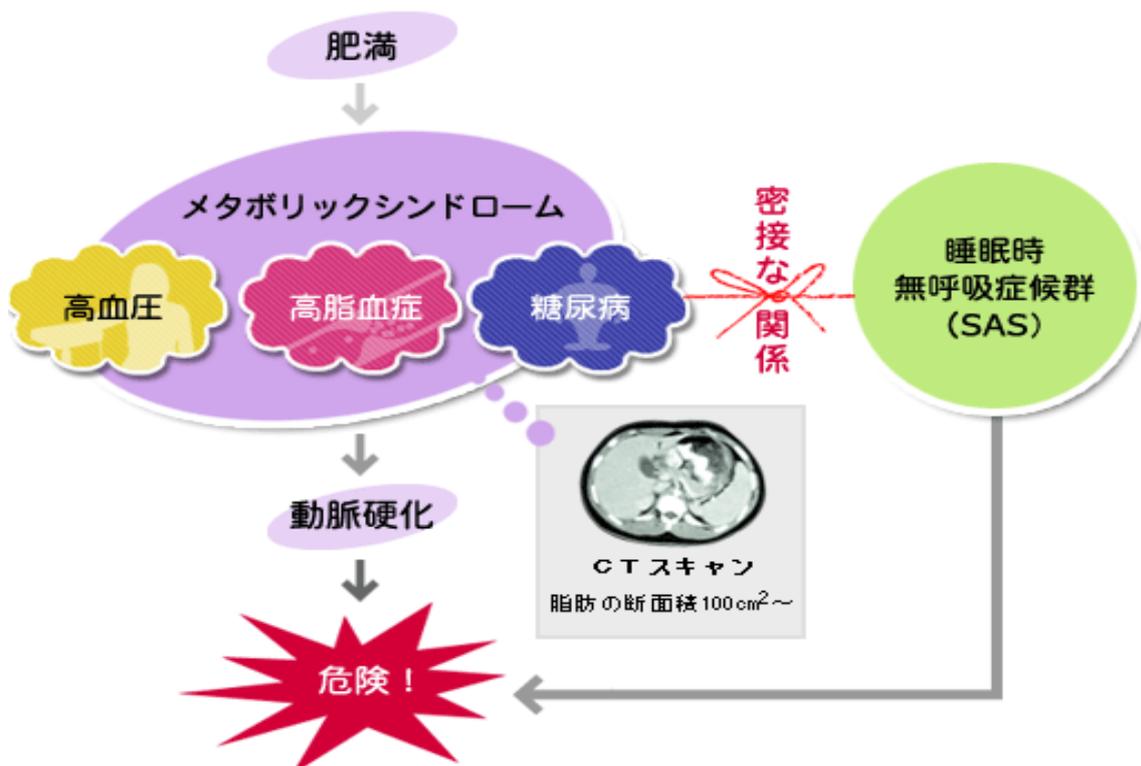
という事で、今回は、皆さんの食事のエキスパート **“栄養士”** からの話題です。最近良く耳にする【生活習慣病と食事療法】についてお話しします。

メタボリックシンドロームとは・・・

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、脂質異常、高血圧が複数みられる状態をいいます。

放っておくと・・・

通常、メタボリックシンドロームに症状はありません。しかし、内臓に脂肪が蓄積した状態が続くと、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病に発展しやすく、脳卒中や虚血性心疾患などを発症する危険性も高まります。



糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病は、偏った食生活や食べ過ぎ・飲み過ぎ・喫煙・睡眠不足や不規則な生活リズム、運動や休養の不足等、さまざまな生活習慣の乱れと密接に関係します。その中で特に重要なものは食習慣です。

1. 食事療法のメリット

適切なカロリーとバランスのとれた健康的な食事を3食きちんととることで生活習慣病を改善しましょう。特定の栄養素や食事の量を極端に減らしたり増やしたりすることはしません。適切な食事療法を長く続けると、肥満を解消し、血糖、血圧、血中脂質を改善することができます。食事療法の効果が十分であれば、薬を使った治療を行う必要がなくなる場合もあります。

2. 食事療法で大切なこと

食事療法は、長く続けていく事がとても大切です。食事の習慣は生まれてから長い間に身につけてきたものであり、それをいっぺんに変えることは難しいことです。生活習慣病と診断されて食事療法を始める時には長く継続できるように、できることから少しずつ始めて望ましい食生活に近づけていくのが良いでしょう。

3. 食事療法のポイント

- ① 1日の適正エネルギーを守る。
- ② 栄養バランスの良い食事を規則正しくとること。
- ③ 食物繊維を増やすこと。
- ④ アルコールを飲み過ぎないこと。



これに加えて、高血圧症・脂質異常症・糖尿病など疾病にあわせて、塩分や脂肪、炭水化物のコントロールが必要になります。これらの項目の中で、まず、どれから取り組むかは現在の食生活や血圧、血中脂質、血糖の値、体重、生活のなかでの活動量などによって違ってきます。

栄養相談を活用してみませんか！

- ・ 体重がなかなか減らない。
- ・ 運動は大切だと思っているが、何から始めたらよいかわからない。
- ・ 血圧が高いが、どうしたらいいかわからない。
- ・ 血中脂質が高いと言われたが、具体的な食事のとり方がわからない。
- ・ 血糖値が高いが、食事療法がわかenらぬい。

等、生活習慣病の相談には、専門のスタッフがおり、より健康に過ごしていく方法を患者様と一緒に考えていきます。



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 **9/3(吉嶺)、9/10(原田)、9/17(吉嶺)** です。

