

# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

明けましておめでとうございます。本年も皆様にとって  
良い年になりますよう心からお祈り申し上げます。  
スタッフ一同、新たな気持ちで患者様のCPAPフォローに取り組むたい  
と思います。  
本年もよろしくお願い致します。

院長 村井 道典

## 今年こそ脱メボ！

忘年会、新年会で暴飲暴食していませんか？

### メボ生活度チェック！

当てはまるものがいくつあるかチェックしてみましょう

- ①  満足するまで食べてしまう
- ②  残り物をつい食べてしまう
- ③  野菜が不足している
- ④  甘いジュースや炭酸飲料をよく飲む
- ⑤  通常の食事以外に間食をする
- ⑥  夜遅くに食べることがよくある
- ⑦  寝不足の日々が続いている
- ⑧  お酒が大好き(毎日、晩酌している)
- ⑨  日頃、あまり運動していない
- ⑩  タバコを吸う

★チェックが8～10個はメボ生活度は高いです。糖尿病や心筋梗塞、  
脳梗塞になる前に、ぜひ健康的な減量にチャレンジしてみてください。

### メタボリックシンドローム判定基準

#### ウエスト

男性...85cm以上 女性...90cm以上

+

#### 血圧

130mmHg以上、85mmHg以上

#### 血中脂質

HDLコレステロール 40mg/dl未満  
または、中性脂肪150mg/dl以上

#### 血糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上

の3項目のうち  
2項目以上に該当する方



内臓脂肪の蓄積

糖尿病  
高血圧  
高脂血症

動脈硬化の促進

狭心症  
心筋梗塞の  
リスク30倍

内臓脂肪の蓄積の原因は、何といても**運動不足と食べ過ぎ**です！！

### 食生活の見直しを

#### ①早食いはやめましょう！

たくさん量を早く食べる→血糖値が急激に上昇→インスリンが大量分泌→このインスリンがエネルギーを脂肪にかえてしまう。

#### ②夜遅くに食べない！

夜遅くの食事は、エネルギーの吸収をよくするホルモンが活発になるため脂肪になりやすい。夜間はエネルギーの代謝が低く、脂肪が蓄積しやすい。

#### ③野菜はたっぷり、炭水化物は少なめに！

内臓脂肪の蓄積の助けをするのがご飯、パン、麺などです。  
晩御飯はご飯を少なめに...

### [歩く]ということ習慣付けましょう

日常生活の中でつつい楽をしていると感じる場面が思い浮かびますか？まずはそこからです。エスカレーターを使わず階段を使う。ちょっとそこまでの外出なら歩いていく。家の掃除を手伝うのもいい運動になります。

### ◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。  
CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。  
月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel 0584-47-9898  
http://www.murai-clinic.jp

むらいクリニック



予約QR