

CPAP 外来通信

第 5 号 05.1.6

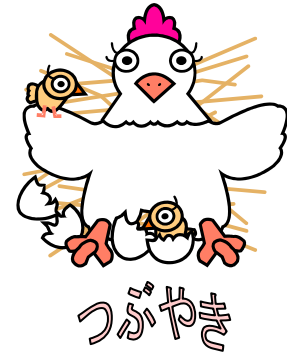
いよいよ 2005 年度が始まりました。皆様、お正月はいかがが過ごされましたか？いきなり寒くなったこの年末年始、多忙であった方・寝正月であった方、今年も皆様にとって良い年になりますように (^_^) 第 5 号では正月明けにガツンと「**食事の仕方**」についてお届けいたします。さて、今年最初の体重測定はいかに？

まず、先月の CPAP 外来にてお申し出があった件についてご報告致します。

内容：CPAP を使用して睡眠中に機器よりアラーム音が鳴り、機器も停止していた。コンセントを挿し直すと正常通り作動した。

回答：CPAP 内部のカレンダーエラーであり、うるう年のために起こった現象と判明致しました。データログ機能に関連した単独のエラーで、健康被害および機器に対する損傷などの原因となりません。ご使用者さまにはご迷惑をお掛け致しまして大変申し訳ございません。 フクダライフテック中国

当院では五名ほどの方が影響を受けたようですが他の皆様は大丈夫でしたか？フクダによると、CPAP の機械がカレンダー更新するちょうどその時、**コンセントを挿していた方にエラーが出た**という見方もあります。皆様コンセントは毎日抜かれているのですね！！電気代の節約節約 (*^_^*)



嫁として初めてのお正月、大晦日は主人の実家へ身を寄せ紅白歌合戦終了とともにお寺へ。御汁粉をいただき初めて除夜の鐘を鳴らしました。数えてはいませんでしたが三十六回目くらいの鐘の音は私でございますよ！！きっとどなたか聞いているはず (^_^) 寒い中わざわざ並んで鐘を打つ物好きな方がいるものだなあと思っていましたが、新年を迎えるという実感が得られてなかなか良いものですね。そして自分が鳴らした鐘の音が一番良い響きに聞こえますよ

食事の仕方を改善しよう！！

聞いたことはあるけど実践していないあなた！これを期にいくつか見直してみませんか (^o^)/

食をよく味わうこと

- ・噛むことは脳に 食べた という満足の信号を与えます。
- ・一口ごとに 20 回噛む習慣をつけましょう。

規則正しく食事時間を決めること

- ・特に寝る前のまとめ食いは肥満の原因です。
- ・活動開始に際して食えることが大切です。特に朝食は多めに摂り、夕食は減らす、寝る前の食事は禁止です。

まとめ買いの禁止

- ・肥満者は、買い物時に一度に多くの食品を買う傾向があります。
- ・冷蔵庫がいつもいっぱい詰まっているような状況は、見直さなければいけません。

今年の CPAP 外来では**カードのみ**お持ちください。ただし、器械の不具合または調整が必要な方はお持ちいただいても構いません。