

ねむのき通信



〒060-0063 北海道札幌市中央区南三条西10丁目 福山南三条ビル 6階
 電話 011-280-0880 HP <http://www.nemunokiclinic.jp>

Vol. 32

6/2013

笑うと脳の中でエンドルフィンという

1日の食事量の目安

一標準体重からの計算

◎標準体重

身長×身長×22

*身長 165cmの人の場合

1.65×1.65×22=59.9kg

◎1日食事量(適正エネルギー)

標準体重×身体活動量

*身体活動量

デスクワーク 25~30

立ち仕事 30~35

力仕事 35以上

*身長 165cmの人の場合

1.65×1.65×22=59.9kg

適正エネルギーは、おおよそ

59.9×30=1797Kcal

*かなり、少ないですよ!

夏至は、6月21日。日の出は、午前3時55分、日の入りは午後7時18分です。計算上では昼間の時間は15時間23分になります。±睡眠不足に注意しましょう。
【ダイエットのお話】第二十一回
 “笑う門には福来る”と言います。職場や家庭のストレスの多い(?)毎日の中で、あなたは、今日は何回笑いました?笑いは健康の元であり、アメリカでは、面白いビデオを見せて笑わせる「笑い療法」を試したところ、HDLコレステロール(善玉コレステロール)の値が改善したそうです。またリウマチなどの膠原病も笑うことで炎症が改善したという報告もあります。

夏至になります

● 休診・時間変更のお知らせ
時間変更
 6月20日(木曜日)
 受付 午後5時半まで
 診療 午後6時まで
休診
 6月26日(水) 午後5時~29日(土)
 *学会出張のために休診します

高さ3mから5mになる落葉樹です。原産地はヨーロッパ南東部からアフガニスタンと日本から遠く離れています。毎年五月に大通公園で行われる「さっぽろライラック祭り」は昭和34年から始まり翌35年には市民投票で「札幌の木」に選ばれています。ライラックはフランス語で「リラ」と呼ばれるため、5月下旬の一时的な寒さを「リラ冷え」というなど北海道にはなじみ深い花です。「四葉のクローバー」のように「ラッキーライラック」と呼ばれる花弁が4枚のライラック(通常は4枚)を見つけると幸福になれるそうです。お暇な時にぜひ探してみてください。



ライラック

質が増加し心身の状態を良好にして病気を予防すると言われています。また笑いは、血糖値や血圧を下げ免疫力を上げ、痛みをやわらげる効果もあるそうです。そして、お腹をかかえるほど思いつきり笑うと腹筋や横隔膜が使われ、10分間で30~40キロカロリーのエネルギー消費になるそうです。笑顔は隣の人を和ませダイエットにもなるなら1日中笑ってみようかな?

ちか

📖

【お花のおはなし】第十七回

今回はお休みです。
【食のおはなし】
 今回はお休みです。
【睡眠モニター室から】第一回

とみ

📖

眠っている時には舌や上あごの筋肉がゆるんで重力の影響で下に下りこみ、のどを狭くします。そこを空気が通るときにノドトンコやその周囲がふるえてる音がいびきです。いびきをかきやすいのは①あごが小さい②舌が大きい③扁桃腺が大きい④太ったのどの内側に脂肪がつくというようにのが狭い人です。狭くなったのがふさがると呼吸が止まり、10秒以上止まったまましていると無呼吸と判定されます。そしてその回数が多いと病気になることとなります。眠るとすぐいびきをかき、規則正しいいびきが途切れて、ガッガツと大きないびきを再開するような人は要注意です。 検査技師 あ

検査技師

あ

● シーパップ治療を保険診療で続けるためには、毎月の通院が必要です。通院をしない場合には、治療の継続ができなくなります。予約がない方、予約日に受診されなかった方には電話で受診の確認をいたします。
● 毎月、保険証を確認いたします。
● マスク・ホースの不具合・機器の点検等は随時お申し出ください。