

1kgやせる方法～実践例の紹介～

体脂肪 1kg=7,000 kcalといわれています。毎日少しずつ食事内容を調整する、もしくは運動量を増やして、7,000 kcal削減できたら「1kgやせた」ということになります。

「7,000 kcalの削減なんて…」と思っている方は、次のような方法を実践してみましょう。

■朝・昼・晩のご飯を一口(10g)ずつ減らす ⇒5ヵ月で1kgの減量!

$-16\text{kcal} \times 3\text{食} \times 30\text{日} \times 5\text{ヵ月} = -7,200\text{kcal}$

■毎日飲んでいたミルク・砂糖入りの缶コーヒー1缶をお茶に変える ⇒3ヵ月で1kgの減量!

$-72\text{kcal} \times 30\text{日} \times 3\text{ヵ月半} = -7,560\text{kcal}$

■朝夕で各10分ずつ多く歩く(体重60kgの人の場合) ⇒5ヵ月で1kgの減量!

$-47\text{kcal} \times 30\text{日} \times 5\text{ヵ月} = -7,050\text{kcal}$

健康づくりは、無理せず、少しずつ積み重ねることが成功の秘訣です。賢く、おいしく食べて、楽しく、気持ちよく体を動かしてみませんか。



病院だより



大間病院

内科医長 二部 悦也

きかんしぜんそく 気管支喘息について

朝と夜、非常に寒さを感じるこの頃ですが、みなさん、お元気ですか？ 季節の変わり目であればあるほど、急に寒暖差が激しくなり、よく「喘息発作」が起きやすくなります。喘息と聞くと「喘息ごとき」と思われる方もいるでしょう。しかし、全国統計としては気管支喘息発作で死亡する方は1995年の7000人をピークに年々減少傾向にあるものの、2014年にはまだ1500人程度の死亡者がいます。(平成26年人口動態調査)

元々、喘息の方はもちろんですが、急に寒暖差が激しくなることで風邪を引いてしまい「少しゼーゼーする」というお子様をお持ちのあなた。それは気管支喘息発作の可能性ががあります。吸入薬をすることでほとんどの場合、呼吸苦や喘鳴は治ります。しかし、2～3度吸入を行っても改善がない場合は、点滴が必要かもしれません。

気管支喘息の方は普段の生活で支障なく暮らせている軽度の方がほとんどです。しかし、例えそうであっても、風邪を引いたときや原因不明で発作を引き起こす可能性はあります。そのため、一度発作を起こしてしまった方には、定期的な通院を勧めます。

また、「大人だし、喘息とかなったことがない」という方で、何気なく1ヶ月ほど咳がずっと続いている方はいませんか？ それももしかしたら「咳喘息」という気管支喘息の一種の病気かもしれません。熱はないのに痰のない咳がずっと続いている場合は御用心。治療は気管支喘息と同様の治療であり、一日1回から2回の吸入薬でほぼ改善するでしょう。

いずれにせよ、気管支喘息は発作を予防することが重要です。近年、さまざまな吸入薬が発売されていますが、それ以上に患者さん自身の自己意識の変化によって死亡者数減少を達成していると考えられます。なので、一度気管支喘息の治療をし始めた人、または、気管支喘息の発作を起こしたことがある人は、予防のために定期受診をすることが重要です。他の用事で受診される際でもかまいませんので、そのときはご相談ください。