



「今年も上手に健診を受けよう！！」

自覚症状が現れてからでは遅い！

生活習慣病を予防するために、今年も健診を受けましょう。

動脈硬化の検査

動脈硬化とは？

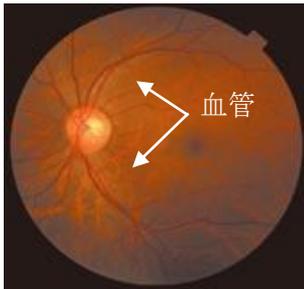
老化や悪玉(LDL)コレステロールの影響で血管内に血液の脂質(プラーク)ができる事により、血管が固く・もろくなっていく状態のことです。進行すると脳梗塞や心筋梗塞など生命を脅かす病気につながるため、動脈硬化の度合いを知る事はとても重要なのです！

検査で動脈硬化のチェックができます！

メタボや高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの

生活習慣病から動脈硬化が進みやすいとよく言われています。動脈硬化の進行を調べる検査は1つではなく、眼底カメラ、頸動脈エコー、血圧脈波検査(バセラ)、CTやMRI検査などで調べることができます。

今回はそのうちの一つ



「眼底カメラ」

について紹介します！

写真を見ると一目瞭然！血管が写っていますね。動脈硬化の進行度は、血管の走行をみて診断します。出血があると塊として映ります。眼底出血や血液の流れが悪くなると視力に変化があると思いがちですが、眼底出血が起きていても無症状なので、気が付かない方もいらっしゃると思います。健康診断(特定健診や生活習慣病健診等)には眼底検査が含まれています。



2021年10月リニューアル

年に一度の健診は不可欠です！忘れずに受けるようにしましょう！

● 今月の一句 ●

瓦礫また殖やす地球よ余寒空 石疼

それにしても人間の愚かさよ。この戦いに何の価値があるというのか。建物・車・兵器・道路。瓦礫がれきの元は人間が作ったもの。それを不条理に破壊する愚かさは言うまでもなく、それらを創造することそのものの意味も問いたくなってくる。「余寒」よかんは春になってからもまだ残る寒さのこと。ウクライナの春は遠い。

上松川診療所では訪問歯科の予約も承ります

歯の治療がしたいのに…
飲み込みの検査も受けてみたいのに…

- ・1人で通院できない
- ・家族も連れて行けない
- ・寝たきりで家から出られない
- ・施設に入所している
- ・治療途中なのに入院してしまった など



上記の内容でお困りの方は是非、当院の**歯科・口腔外科**へご相談下さい。

◎対象者

- ・要介護1以上の方
- ※要支援の方でも在宅酸素や退院直後など状態によって稀に往診に行く場合もあります

◎実施日

- ・嚥下→毎週火～金曜日(午後) ・歯科→毎週月、木曜日(午後)
- ※第3土曜日(午後) 緊急性がある場合のみ

◎実施内容

- ・嚥下→鼻からカメラを入れた状態で口から食べ物を食べて頂き、食べ物の噛み具合・唾液との混ざり具合・飲み込みの様子を確認後、食べる時ムせていないか・喉に食べ物が残っているか・原因がどこにあるかを判断します。その結果をもとに食事形態・食事姿勢など決めていきます。
- ・歯科→むし歯治療、抜歯、入れ歯の作成・修理、歯のクリーニングなど、当院の外来で行っている治療と同じような治療を行っていきます。移動可能な方は椅子に移動してから、移動・起き上がりが困難な方はベッド上で治療を行う事も出来ます。

※受診は**事前予約**が必要です！！

お電話でのご予約、または歯科窓口までお越しただいてのご予約をお願いいたします。

歯科・口腔外科 ☎024-563-5020(直通)

上松川診療所通所(予防)
リハビリテーション

作業療法士が教える

今月の運動



老若男女問わず腰痛に悩む人は多い。という事で、今回は、「腰痛改善
これだけ体操！」

その1

おすすめシーン

座り作業、前かがみ、重い荷物をもったあと

- ① 足幅を肩幅よりやや広めに開き、両手を腰にあてしっかり反らす。
- ② 息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ(1~2回)

その2

おすすめシーン

長時間立ちっぱなし 長時間の歩行のあと

- ① 椅子に腰かけ、足を肩幅より広めに開く。
- ② 息を吐きながら、ゆっくりと背中を丸め、床を見ながら3秒間姿勢を保つ(1~2回)。