

上松川診療所ニュース

第3号



「気になりませんか？ 動脈硬化の進行」



動脈硬化が進行すると、**脳梗塞 心筋梗塞 慢性腎不全 閉塞性動脈硬化症**など様々な病気を引き起こします。しかし、早期の検査で発見して動脈硬化に備えることでこれらの病気の発症を防いだり遅らせたりすることができます。動脈硬化の検査として、今回は「眼底検査」についてご紹介しましたが、今回は、**血圧脈波検査(バセラ)**のお話しをします。

この検査は、血管の硬さや詰まりといった血管の状態を調べるために2つの項目を計測します。

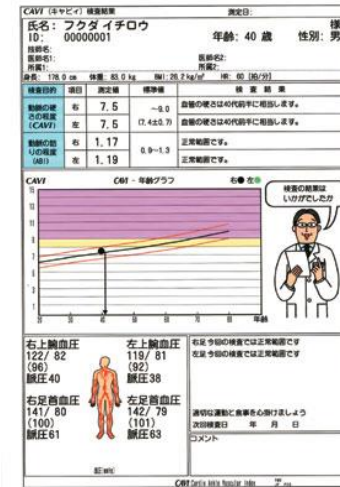
1. 脈波(注1)の伝わる速さ
 - ➔ 脈波は硬い血管の場合は速く、柔らかい血管の場合はゆっくり伝わる性質を利用することで、**動脈の硬さ**が分かります。
2. 手足の血圧差
 - ➔ 通常は手よりも足の血圧が高いのですが、足に動脈硬化が起こり血管の内腔が詰まったり細くなったりすると、血圧比が逆転します。この手足の血圧比で**血管の詰まり具合**が分かります。

注1:心臓が血液を送り出す際に発生する動脈の内圧変化による血管伝導波のこと



検査は、左の図のように寝た状態で行います。
 検査時間は5分程度で、痛みを伴わない検査です。

生活習慣病等で通院中の方は保険診療(3割負担検査のみ300円程度)、
 その他の方は、生協健診(組合員1,540円、未組合員2,200円)(各税込)
 で受けることができます！ご希望の際は、お気軽にスタッフまでご相談ください。



↑ 結果用紙

● 今月の一句 ●

乱数生成機ちふがあるとや著莪の花 石疼

「乱数」とは「同じ確率で出現する規則性のない数字の並び」のこと。これ、人間が作るのは案外難しい。それを作る機械があるのだと知り、なにか不思議なような愉快な気持ちになった。ちよつと「イグ・ノーベル賞」のことを考えるような。我が家の手を入れない庭には著莪の花が咲く。以前からこの花の咲きっぷりに、規律に縛られない美を感じていた。

上松川診療所では保険適用の診療で

白い歯にできます！

「保険適用で白い歯はないのかな・・・？」



キャドカムかん

そんな方におすすめなのが、保険適用のCAD/CAM冠です。

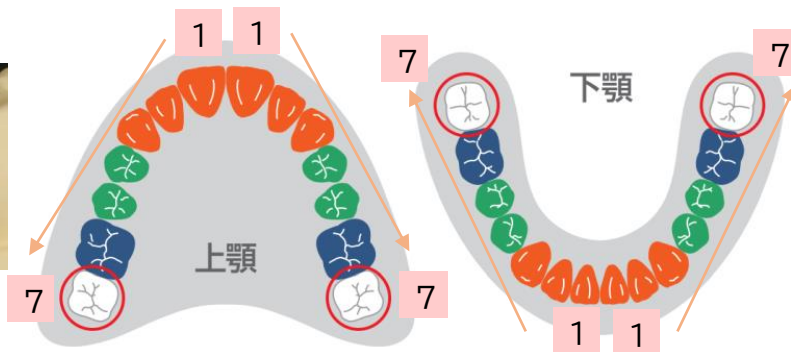
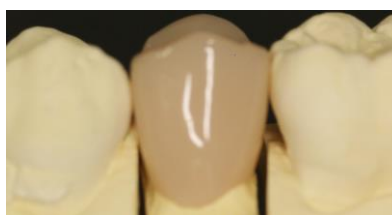
CAD/CAM冠は白い被せ物です。CAD/CAMと呼ばれるデジタル技術を用いて製作される※ハイブリッドレジンのクラウン(被せ物)です。

※ハイブリッドレジン

特殊な症例を除いて保険適用外の素材ですが、CAD/CAM冠に使用される場合は保険適用となります。2020年9月からCAD/CAM冠の適用が拡大し、7番目の一番奥の歯を除く歯が適用となりました。

下の図に示すとおり、前歯(オレンジ色)、小臼歯(緑色)、大臼歯(青色)が対象です。

ただし、**適用条件**もありますので、奥歯も白い歯にしたいとお考えの方、治療費が気になる方はお気軽にご相談ください。



★次回は保険外の白い歯について、保険の歯との違いについてお話しします！

※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、
前回に引き続き
腰痛体操パート②
「筋・筋膜性腰痛に関連したストレッチ」!

筋・筋膜腰痛とは筋肉や筋膜と呼ばれる

組織が原因で腰痛になっている状態です。これらは背中側の3つの筋肉が原因となっています。それらの筋肉が固くなると...



広背筋：下層にある筋肉も圧迫され、血行が悪くなる

大殿筋：骨盤を後ろに倒すように引っ張ってしまう

ハムストリング：座った時に座骨を立てる事が出来なくなる



その1 広背筋のストレッチ 片手をできるだけ高くバンザイ。胸を張ったまま、体を真横に倒していく。緑色の部分に程よいストレッチ感を感じたところで止め、20秒数える。

その2 大殿筋のストレッチ 片足を胸に抱え込み、手の力で引きながら曲げていく。反対の足は床にしっかりとつけておく。青色の所に程よいストレッチ感を感じた所で止め、20秒数える。

その3 ハムストリングに対するストレッチ

片膝をできるだけ伸ばし、かかとを床につけ、つま先を立て上半身を前に倒していきます。赤色の所に程よいストレッチ感を感じたところで止め、20秒数える。

