

上松川診療所ニュース

第5号



わたしの血管の状態は?? 「頸動脈エコーについて」

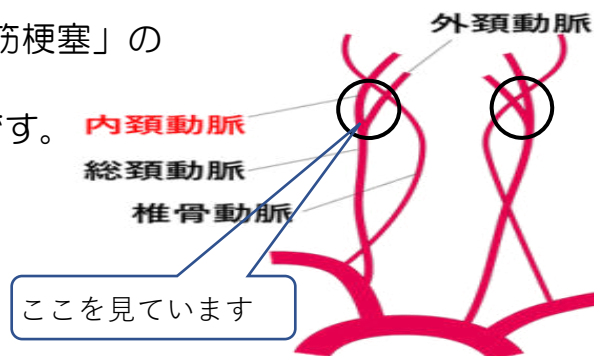
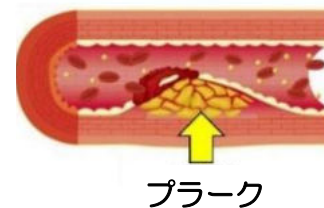
高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病は知らず知らずのうちに動脈硬化を引き起こします。動脈硬化が進むと、血流が悪くなって「脳梗塞」や「心筋梗塞」の原因となります。生活習慣病も動脈硬化も自覚症状はありません。しかし、ひとたび「脳梗塞」や「心筋梗塞」が起ると、四肢の麻痺など生活の不自由さが生じたり、時には命の危機に陥る場合もあります。

動脈硬化の状態を知るためには?

頸動脈エコーという検査があります。

エコー検査の良いところは、血管の中を、まるでのぞいているかのように観察できることです。血管の厚さや、プラークというゴミのようなものがついていないか、血管に狭くなっているところ（狭窄）はないかなどを検査します。

つまり、血液の流れが滞って起きる「脳梗塞」や「心筋梗塞」の予防の手助けになります。検査は寝た状態で行い、検査時間は10分程度で痛みを伴わず、随時可能な検査です。生活習慣病等で通院中の方は保険診療で、その他の方は、生協健診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。



※検査料金の目安

保険診療 1割500円 2割1,000円 3割1,500円程度
生協健診 一般3,850円 組合員3,080円

● 今月の一句 ●

石鹼の欠片の行方雪もよひ

石疼

新型コロナウイルス以来すっかり親しくなった固形石鹼。小さくなった石鹼は、いつのまにかどこかに見えなくなる。不思議だがいつもそうだ。雪の降りそうな空を帰宅し、暖かい湯で手洗いをした時、ふとそのようなことを思い出す。

「どういふ歯ブラシを選んだらいいの？」

そのようなお悩みをよくお聞きします。
今回は歯ブラシの選びかたについてご説明します。



一般的には縦が3列で小さめのヘッドが適切です。
ヘッドが大きすぎると、奥歯や細かい部分へ毛先が届きにくく、磨き残しが多くなります。

歯ブラシのかたさも、かたすぎると歯ぐきを傷つける恐れがあります。ただし、やわらかすぎても汚れが落ちにくいため、自分の歯ぐきの状態に合ったものを選択することが大切です。



「どれを選んでいいかわからない」「歯ブラシを選んでほしい」などお困りの方は、
上松川診療所歯科までお越しください。ご相談に応じます。

また、ハブラシは毛先が開くと、歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯垢
(プラーク)を落とせません。歯ブラシは1ヶ月に1本を目安に交換しましょう。



まず大切なのはご自身の口の中を知ることです。
そのために一度、歯科医院で定期的な検査を受けることをオススメします。
お気軽にご相談ください！

※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

肩こり筋膜
ストレッチ
Ver2



寒い時期が続きますね！
今回も肩凝りを軽減する
運動を紹介します！

- ①両腕を肩甲骨ごと前に出すように伸ばし、その状態で20秒キープ。背中はなるべく丸めないようにしましょう。
- ②そこから肘を90度まで曲げながら、真横まで引いて20秒キープします。肩甲骨がくっつくイメージです。
- ③さらに、肘90度のまま腕を立てて20秒キープ胸が開く感じですよ。

