

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」

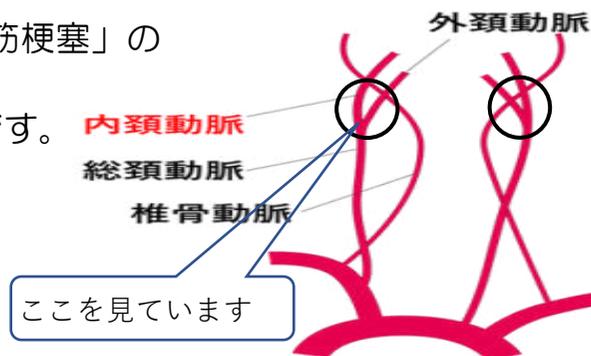
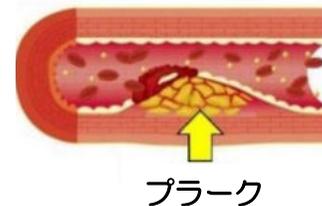
高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病は知らず知らずのうちに**動脈硬化**を引き起こします。動脈硬化が進むと、血流が悪くなって「**脳梗塞**」や「**心筋梗塞**」の原因となります。生活習慣病も動脈硬化も自覚症状はありません。しかし、ひとたび「**脳梗塞**」や「**心筋梗塞**」が起こると、四肢の麻痺など生活の不自由さが生じたり、時には命の危機に陥る場合もあります。

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 ●

石齧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齧。
小さくなった石齧は、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。

