

頸動脈エコー検査とは
 頸動脈エコー検査は、超音波が頸動脈まで届き、反射した波(反射波)から動脈硬化の程度を調べる検査です。エコーゼリーを首に塗り、プローブと呼ばれるこぶしほどの大きさの医療機器を当てながら動かしていきます。プローブを通してモニターに頸動脈が映し出されるので、映像を確認しながら動脈硬化の程度を測定し、頸動脈の詰まりや狭窄の有無を調べます。被ばくもなく、体への負担が少ないです。

頸動脈は脳に血液を送る大切な血管です。偏った食生活、運動不足、タバコを吸うなど、生活習慣の乱れによって動脈硬化が起こります。また、動脈硬化を放っておくと脳卒中(脳梗塞・脳出血)や心臓病(心筋梗塞・狭心症)など、重い病気を引き起こす恐れがあります。そんな危険な動脈硬化を調べる検査として頸動脈エコー(頸動脈超音波)があります。

頸動脈エコー検査

です。組み合わせることで多角的に調べることができるので、動脈硬化やそれに起因する病気を詳しく調べることが出来ます。

多古中央病院検査科は、年に一度の病院まつりにおいて頸動脈エコー検査の体験検査を行っています。病院まつりに参加された際には、ぜひ頸動脈エコー検査を体験してみてください。

※病院まつりについては今年度の実施は未定です。

文/多古中央病院検査科



【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いいたします。

☎76-2211

『たまこノート(救急医療情報キット)』をご存じですか？

町では救急医療情報キットとして『たまこノート』を作成しました。

『たまこノート(救急医療情報キット)』とは、かかりつけ医や医療情報、緊急連絡先などの情報をまとめておくことで、「もしも」のときに、駆け付けた救急隊員がノートの情報を迅速な救急活動に役立てるものです。また、『たまこノート』には「くらしのこと」「からだのこと」というページがあります。

ここには普段関わっている介護保険サービス事業所やご本人、ご家族の連絡事項を記載する等、緊急時以外でも情報共有のツールとして使うこともできます。

高齢者の方の安心・安全を守るためのものですので、ぜひご活用ください。



配布対象者●要介護1以上の認定を受けていて、ご自宅で生活している方

配布方法●介護支援専門員がお宅へ訪問した際にお持ちします。

使用方法●たまこノートがお手元に届きましたら、①～④の順番に沿ってご準備ください。

- ①ご本人またはご家族の方が、「わたしのカルテ①」「わたしのカルテ②」のページにご本人の名前、住所、緊急連絡先等を記載してください。
- ②「わたしのカルテ③」のページに、利用しているサービスや関わっているところ(担当介護支援専門員の氏名等)を記載してください。
- ③ノート後半にある名刺ホルダーに、介護保険サービスやインフォーマルサービス等に関わっている方の名刺を入れてください。
- ④救急要請をした際にたまこノートをすぐに持っていけるよう、手さげ袋に入れて、分かりやすい場所に掛けておいてください。

お問合せ●地域包括支援センター ☎70-6111

新型コロナウイルス感染症に負けない体づくりをしましょう! 第2弾

6月号では、免疫力を高めるための健康管理のポイントについて紹介しました。今回は、新型コロナウイルス感染症の予防を行いながら、夏本番を迎えるこれからの時期に気を付けたいポイントについて紹介します。皆さんの健康管理にぜひお役立てください。

～マスクを着用する今年の夏は、熱中症の危険が高い?～

①マスクの着用により、水分不足に陥りやすい!

マスクが口元にあることで水分補給をする機会が減る傾向になります。また、マスク内の湿度が保たれることにより、のどの渇きを感じにくくなる可能性があります。**のどが渇く前に水分補給**をするように心がけましょう。また、屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外しましょう。

②自粛生活により、体が暑さに慣れていない!

外出機会が減り、運動や社会活動が制限され、暑さに慣れていないことで熱中症にかかりやすくなります。**人混みを避けた場所・時間帯に散歩**をしたり、**自宅内でする運動**をすることで、暑さに備えた体づくりをしましょう。

③外出の自粛により、涼しい場所等へ行きにくい!

日中、自宅以外で冷房の効く場所にいる機会が少なくなりやすいです。自宅の部屋の温度は何度ですか。温度計のある方は部屋の温度を測ってみると良いでしょう。換気を行ったり、冷房や扇風機等を上手に使い、**室温を28℃前後に保ちましょう。**

～自宅でできる運動をやってみましょう!～

自粛生活に加え、梅雨時期はさらに外出する機会が減りがちになります。

自宅でできる運動を取り入れてみたり、日常生活の中で体を動かす機会を増やすのも、運動を習慣化するコツになります。

★歩くときは、歩幅を広く、速めに歩く

★外出は自転車や徒歩で

★掃除、洗濯、料理はきびきびと

★エレベーターより階段を使う

★その場足踏み 30～50回

(まっすぐ立ち、腕を大きく振り、左右交互にリズムカルに行いましょう。)



十分な感染症予防を行いながら、例年以上に熱中症予防に心がけましょう。

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185

多古水好評発売中です



水分補給をこまめに