

頸動脈とは？

頸動脈は脳に血液を送る大切な血管です。生活習慣の乱れによって動脈硬化が起こり、それ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。動脈硬化を調べる検査として頸動脈エコーがあります。

頸動脈エコー検査でわかることは？

動脈硬化によって厚くなった血管壁やこびりついたプラーク（脂肪などの線維など）や血栓などを確認することができます。

検査では、首にエコーを当て頸動脈の詰まりや狭窄の有無を調べます。被ばくもなく、身体への負担が少ないです。当院での検査は、個人差がありますが約15～30分程です。

動脈硬化を引き起こさないために、食事や運動、生活習慣の改善を目指しましょう。

参照：<https://www.docknet.jp/media/medical-checkup-23/>



臨床検査技師

曾根 利久

2025年問題、知っていますか？

「2025年問題」とは、団塊世代（1947～1949年生まれ）の方々が75歳以上となることに伴い、高齢者の割合が急増することで、社会全体に大きな影響を与える問題です。



**2025年問題に直面するにあたり、
まずは高齢者自身が自分の生活や
健康に対する意識を高めることが大切です。**



寒暖差や環境の変化によって自律神経が乱れやすい春。

とくに高齢者は、**春バテに注意！！**

自律神経の働きが低下している高齢者は春バテになりやすく、体調を崩しやすいと言われています。

春は基礎代謝が高く、消費カロリーが多くなるため
ダイエットにもふさわしい季節なんです。

心地よい春の季節、運動を始めて元気な体づくりを！

骨が丈夫になる

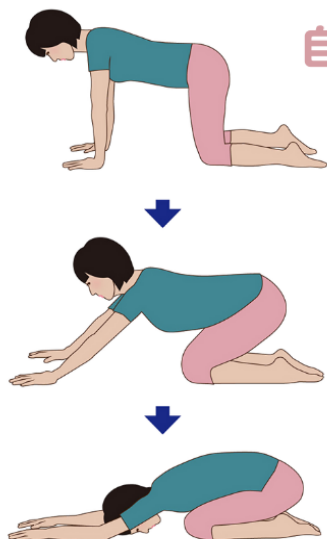
- ◎ 骨粗鬆症の予防
- ◎ 転倒予防

自律神経が整う

- ◎ 心肺機能の向上
- ◎ 免疫力・睡眠の質の向上
- ◎ うつ症状の軽減

痩せやすくなる

- ◎ ダイエット効果
- ◎ 生活習慣病の予防・改善



自律神経が整う簡単ヨガストレッチ ～背中と背骨を一緒に伸ばそう～

- ① 四つ這いになってお尻をかかどにつける。このとき、足先を内側に向けて親指同士を軽くつけておく。
- ② そのまま両手を伸ばし、おでこを床につけて脱力をする。
- ③ 両手を前に思い切り伸ばし床をつかむ。そのまま座骨を後ろにグーッと引っ張る。
- ④ 深呼吸を5回する。