東信医療生活協同組合　機関紙

千曲川のにじ

発行 / 東信医療生活協同組合　〒386-0042 上田市上塩尻393-1 TEL 0268-28-1085 FAX 0268-28-6085
http://www.toshin-iryou.com　E-mail sosiki@dolphin.ocn.ne.jp
組合員活動部 TEL 0268-23-8001 FAX 0268-23-8095

〔事業所〕
上田生協診療所
川西生協診療所
さかき生協診療所
上田生協訪問看護ステーション
ヘルパーステーション“にじ”
居宅介護支援事業所
元気倶楽部 まゆ(デイサービス)
老人保健施設 ないろ
デイケア絹の里

組合員現勢（2021年2月26日現在）
■組合員　16,041人
■出資金　549,678千円
加入時1口 1,000円 何口でも可
■一人平均　34,267円

慢性呼吸器疾患と新型コロナウイルスについて

上田生協診療所　所長　**松澤伸洋**

気管支喘息、および慢性肺気腫のような気管支の炎症を主体とする閉塞性肺疾患、間質性肺炎のびまん性肺疾患を含めて、慢性呼吸器疾患（慢性肺疾患）と呼んでいます。

昨年1月より世界中に流行している新型コロナウイルス感染症（以下COVID－19と略）は、現在も日本国内に継続して感染が発生しています。

日本における臨床像は、初期症状はインフルエンザや感冒に似ており、症状のみでは区別することは困難とされています。日本でのCOVID－19入院2600例の解析によると、頻度の高い症状は発熱、咳嗽、倦怠感、呼吸困難でした。下痢は約一割にみられました。入院2600例のうち、酸素投与を要した症例が62％、酸素投与を要しない症例が30％、人工呼吸管理やECMOを要した症例が9％であったとされています。

COVID－19に伴う肺炎は、非定形肺炎や間質性肺炎と呼ばれる肺炎によく似た画像を呈します。このウイルス感染が、広範囲な肺実質の障害を生じさせることが示唆されています。

慢性腎臓病、肝疾患、肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病を有する症例は入院後に重症化する割合が高い傾向にあり、心疾患、慢性肺疾患、脳血管障害、慢性腎臓病を有する症例は死亡する割合が高い傾向にあるとされています。また、現時点では、免疫抑制剤の使用が、感染リスクを高めるという証拠はないようです。喘息や間質性肺疾患でステロイドや免疫抑制剤を使用している患者さんは、原則として、同じ量での使用を継続してください。寒冷で湿度が低下する冬季は慢性呼吸器疾患が増悪しやすいことは事実です。

自分の健康を過信せず、感染への防衛を心がけて過ごしましょう。

参考文献
日本医学会連合　COVID－19 expert opinion 第2版
厚生労働省　新型コロナウイルス感染症COVID－19診療の手引き第4.1版

第39回 通常総代会公告

第39回通常総代会を左記のとおり開催しますので、総代の出席をお願いします。

東信医療生活協同組合
理事長　中村和幸

記

◇日時　2021年6月19日㈯
午後1時～5時

◇会場　未定

◇議事
一、2020年度事業報告
ならびに決算・監査報告
承認の件
一、2021年度事業計画
ならびに予算決定の件
一、その他

以上

「千曲川のにじ」200号達成！
歴代編集長の寄稿

大事なことはしっかり知らせて！

工藤俊樹（1992年～2001年 編集長）

医療生協が、無事に年を越せたか心配でしたが、「千曲川のにじ」の正月号を見てホッとしました。落ち着いた紙面に、理事長の理事会報告がのっており「医師・職員のすごい努力で黒字が！」とのこと。「出資金純増1千万円」の報告にも安堵しました。11月号の藤沢専務の「訴え」と合わせて読むと、緊張した経営改善の歩みがわかります。

組合員が心配するような話を避けていると、いざという時力が出せません。大事な話は率直に訴えてほしいものです。

編集に関してですが、現在の紙面はA4判右綴じ縦書きが原則ですが、時々縦横入り乱れて読みにくいことがあります。ついでながら1面のタイトルも、書き込みが多くてすっきりしません。思い切ってタイトルを更新しませんか。

いずれにせよ、新しい編集委員会の皆さん、スズキ総合印刷さん、ご苦労さまです。

タイトルが「千曲川のにじ」に変わりました

野崎常夫（2001年～2014年 編集長）

2001年88号から、二代目編集長を務めました。2004年には100号記念座談会を企画し、岩下、工藤元理事長をはじめ、武舎元専務、故小林元所長、高村元師長、高遠元市議他の皆さんに集まっていただき、診療所立ち上げ当時の苦労話や、地域医療に貢献できた喜びなど、感慨深く語っていただいたことが昨日のことのように思い浮かびます。

2002年11月発行の94号から、題字がそれまでの「東信医療生協ニュース」から、近くを流れる千曲川の清流に、みんなで医療生協の大きな虹をかけよう、という思いで「千曲川のにじ」に変わりました。紙面も現在のとじ穴付きA4判としました。

併せて編集経験者の深町さんを迎え、編集委員会を充実させました。皆さんの参加する紙面をと、服藤編集委員のアイデアで「さわやかパズル」を企画、現在85回を数え、組合員さんとの架け橋ともなっていることは喜ばしいことで、感謝感激です。

「千曲川のにじ」が東信医療生協発展のための一助に

奈倉正宣（2014年～2018年 編集長）

私は2014年から4年間編集に携わり、この間に上田生協診療所の複合型施設の運営が始まりました。

就任当初、編集長と印刷所とによる時間と熟練を要していた編集作業を、電子メールを活用してパソコンソフトでの編集に改めました。また、組合員の高齢化に対応して、読み易い紙面をめざし「大きな文字のコンパクトな8ページ総カラー版」を原則としました。

編集委員会では、組合員活動部と印刷所の意見を尊重しながら、組合員と地域に役立ち、楽しい記事を何にするか、記事や写真などをどのような体裁で掲載するか知恵を出し合いました。校正担当委員にはその都度大変なご苦労をお掛けしました。

4年間で約150人の理事、組合員そして職員の方々から原稿をお寄せ頂きました。これらの方々と向き合った日々が懐かしい思い出となっています。

「千曲川のにじ」が、当生協の発展のための一助になり続けることを願っています。

なお、2018年から2020年までは現理事長の中村和幸さんが編集長を務めました。
2020年11月号から塚田が担当しています　　編集長　塚田　宏

合併症の予防と早期発見のために

上田生協診療所
外来主任　斉藤友子

糖尿病や高血圧などの慢性疾患は「合併症の予防や早期発見・早期治療」のため、定期的な診察と服薬管理・生活習慣の改善などが重要となります。前兆なく発症する合併症や悪性腫瘍などもありますが、定期的に検査しておくことで例えば「動脈硬化の兆候が見られますから血液の流れを良くする薬を内服しましょう」などと、予防的な治療を開始できます。

上田生協診療所では、昨年末より新たな取り組みを開始しました。診療所の検査機器を活用しながら、今までより分かりやすく**個別の予定表を作成し、年間を通しての計画的な検査をお勧めしています。**

年間検査予定表

○○○○様

今年1年間の検査予定です。
ご心配な症状がありましたら、ご相談ください。

検査項目　月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DM　精密慢患セット	○											
DM　慢患セット				○			○			○		
CEA　CA19-9				○						○		
グルコース血糖スピッツ（上田院内） HbA1c(NGSP) 尿一般	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
【便潜血2日法】										○		
末梢血液一般検査（上田院内）	○						○					
血算＋血液像				○						○		
アルブミン定性（尿）（上田院内）	○			○			○			○		
【腹部エコー検査】	○											
【心臓エコー検査】							○					
【頸動脈エコー検査】										○		
【上部消化管内視鏡検査】	○											
【心電図】				○								
【精密眼圧測定】										○		
【眼底カメラ】										○		
【PWV】				○								
【栄養指導】												
【ドック・健診】												
【胸部XP　正側】				○								
【胸部CT検査】						○						

まずは糖尿病をお持ちの患者様に、この取り組みの目的や活用方法について定期健診の際にご案内をしています。ドックや他院での検査を受けている場合については重複する検査を省くなど、患者様の検診歴や通院状況に応じての追加や除外・変更にも対応しています。患者様の意向を確認し、承諾いただけた方には予定表に基づき主治医と患者様とで相談しながら検査を進めています。対象の方には看護師より声を掛けさせていただきますので、ぜひご相談ください。

「栄養相談」を受けてみませんか

上田生協診療所
管理栄養士　田中須美
（日本糖尿病療養指導士）

2020年1月から上田生協診療所で管理栄養士として働いています。

現在は診療所外来での栄養相談のほか、老健施設なないろ利用者さんの食事の様子を見て意見を聞き、給食業務を委託している会社の栄養士さんと献立の調整をするなどの業務を行っています。

栄養相談では糖尿病、脂質異常症、高血圧、高度肥満症、貧血、腎臓病、心不全、肝臓病などの各疾患についてお話しています。一人暮らしのご高齢の方の宅配食のご相談も承ります。

食事療法をと言われても何をどうすればいいのか？　何を食べればいいのか？　など日々の食事でちょっとしたことが疑問に感じることはありませんか。まだ一度も相談したことがない方はもちろん、ずいぶん昔に栄養相談をしたけど最近はしてない方、実行しているけど検査値がなかなかよくならない方、もう一度栄養相談を受けてみませんか？　川西生協診療所、さかき生協診療所に通院中の患者さんにも対応致します。皆様の治療を食事の面からお手伝いさせていただければうれしいなと思っています。

なお、栄養相談は医師の指示のもとに行っております。

シリーズ「東信医療生協の介護・在宅医療」⑥

老人保健施設 なないろ

所長　石山一彦

東信医療生協では、組合員と地域の要望に応える形で、看護や介護、リハビリの訪問系サービスや通所系サービスを展開し、2015年に、「老人保健施設 なないろ」を開設しました。

老人保健施設なないろは、医療や介護、リハビリなどの専門職によるサービスの提供により、病院と在宅の中間施設として「在宅復帰施設」の役割を担いつつ、在宅を支える施設（「在宅支援施設」）の機能も果たしています。こうした取り組みの成果として、在宅復帰に関する指標を一定以上達成すると得られる「（在宅復帰）超強化型老健施設」として位置づけられ、運営しています。

老人保健施設なないろは、いろいろなタイプの方にご利用いただいています。病院から在宅へのワンクッションとして、あるいは、在宅での生活で日常生活動作レベルが落ちた方がリハビリ目的で利用されたり、季節の変わり目だけの利用や、体調管理目的で、あるいはご家族の都合で利用される方もいらっしゃいます。この施設を上手に使い、在宅生活を長期に行っている方が沢山いらっしゃいます。

コロナ禍の現在、施設での自由な面会や見学はできませんが、リモート面会なども取り入れながら、在宅との懸け橋となるよう、多職種の職員が一丸となって、頑張っています。

理事会概要報告（主に1月の理事会）

① 無料低額診療の申請に関わって 臨時総代会開催を決定

2020年度総代会で方針決定した無料低額診療事業の申請に関わって定款の一部変更（第5章、業務の執行・第6章、会計に社会福祉法の文言を追加）が必要なため、臨時総代会を開催することを決定しました。4月からの事業運用に向けて準備を進めています。

〔解説・見解〕

●無料・低額診療事業とは

生活困難な方が経済的理由によって、必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、無料または低額な料金で診療を行うもので、社会福祉法に位置付けられている事業です。

●経営改善との関係は

利用者さんの負担は、無料または低額となりますが、健康保険証を持っている方の診察では、7割程は健康保険から入金されます。保険に加入できない方は生活保護申請などの手続きを一緒にすすめ、認定されれば以後の医療費は全額公費となります。

●なぜこの事業を始めるのか

新型コロナ感染の広がりで、生活が困窮し、憲法で保障された必要な医療を受けられない方が増える状況にあります。「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへ挑戦」「無差別・平等の医療」を理念に持ち、地域医療を支えている東信医療生協の出番です。今まで医療費が払えず診療所で受診できなかった方を含め、この理念に賛同し、地域の財産として東信医療生協を支える方が増えることが地域医療の大きな力になると考えています。

② 経営について

昨年12月に、3月までを見通して事業収入・費用の根拠のある数字を算出し、検討し決算予測をしました。その結果、再建のためにこだわってきた予算目標約2800万円の経常黒字を900万円ほど上回る見込みであることがわかりました。職員は、この決算予測を最低の目標として頑張る決意で新たに取り組んでいます。

（理事長　中村　和幸）

署名のとりくみの報告とお礼

1月に「千曲川のにじ」と一緒に配布した「日本政府に核兵器禁止条約の署名批准を求める署名」は2月末で1740筆集まりました。またカンパも多くの方から寄せられています。みなさんのご協力に感謝します。引き続きご協力をお願いします。

社保・平和委員会

●お詫び●

昨年12月12日土曜日のインフルエンザ予防接種について

予防接種開始が9時30分のところ、前の診察が長引き30分遅れの10時開始になってしまいました。お待たせした上、外来待合が混み合い大変ご迷惑おかけして申し訳ございませんでした。

また、当日の職員の対応で丁寧さに欠ける対応があったとご指摘を頂きました。併せてお詫び申し上げます。

来年度は土曜日が接種日の場合、開始時間を9時とし予防接種前の診察を行わないようにします。また、職員一同より良い対応を意識的に行っていきたいと考えています。お気づきの点がありましたら、ご遠慮なくお申し出いただきますようお願い致します。　上田生協診療所　事務長　片野恵太

退任医師のあいさつ

上田が好きになりました

大島朋光

3月で退任します。千葉在住ですが、上田生協診療所への勤務は08年に松代に大島博光記念館を作り、そこで小林孝子さんと再会したのが発端です。今朝も畑仕事をしてきたよと話す80代のおばあさん等々、地域の皆さんの素朴な姿に触れました。

太郎山に登ったり、上田芸術センターや上田映劇に寄ることもありました。有難うございました。

大変お世話になりました。

竹田裕

このたび、2021年の4月から岡谷市内の病院へ異動することになりました。当診療所では3年間お世話になりましたが、色々な方との出会いを通じて多くのことを勉強させていただきました。

今後また上田に戻ってくることがあれば、しっかりと成長した姿をお見せしたいと思っております。

皆様、大変お世話になりました。有難うございました。

2020年度信州まるごと健康チャレンジ 東信医療生協 746人参加！

東信医療生協では9月～11月の3カ月間、地域の方々に呼びかけを行い、746人が健康チャレンジに参加しました。長野県全体としては約2200人が参加。2月10日に監修をお願した田邉愛子准教授（松本大学人間健康学部）より結果分析のまとめの報告会がありました。男女比では72％が女性で、70代・80代以上の参加者が増えていること、9つのコース別参加者数では1位が運動習慣2位がマイチャレンジ&あいうべ体操で65％の方から効果があったと回答されたとの報告でした。

継続した取り組みがますます大切になってきていると感じる取り組みとなりました。

健康づくり委員会　清水　正明

3・4月 ふれあいサロンにじ企画

場所は、すべて「組合員ルーム」です

新型コロナウイルスの感染状況によっては急な変更もありえます。確認する場合は組合員活動部へ電話してください。 TEL0268-23-8001

✪せいきょうシネマ

3月25日木　13:30～　「4分間のピアニスト」
獄中の天才ピアニストとピアノ教師の魂のぶつかり合いを描いた映画

4月22日木　13:30～　「フードインク」
寡占化したアメリカの食品産業における大量生産低コスト、市場支配の裏事情とリスクを描く

5月20日木　13:30～　「アンダンテ・稲の旋律」
主人公がめぐり合った人々とのつながりの中で失われた心を取り戻していく「人間再生」の物語です。

✪健康マージャン　3月24日水9時～開始　基本毎週

✪囲碁　3月23日火13時～開始　基本毎週

✪スクエアスッテプ　4月8日木10時～　第2木曜日

上田城 お堀周回ウオーキング開催

2月24日、健康づくり委員会主催の上田城お堀周回ウオーキングに28人が参加されました。
1周686mあるお堀を2周～4周歩きました。

組合員活動部長　清水　竹子

住所不明組合員のみなし脱退に関する公示

2021年1月30日

東信医療生活協同組合理事長　中村和幸

東信医療生活協同組合定款に基づき、2年間以上住所確認ができなかった組合員について、「みなし脱退対象者」として公示致します。

なお、対象となっている組合員の方のお名前は組合員活動部事務所にて確認できますのでお申し付けください。

（公示期間　2021年1月30日～2021年3月18日）

対象となる方

2016年9月より3年間住所の変更届を行われず、住所確認ができなかった組合員が対象です。「千曲川のにじ」を送付し宛名不在で戻り、その後登録いただいた電話番号に電話をし、郵送で確認をしても転居先が不明の方です。

〔お問合せ先〕　東信医療生活協同組合　組合員活動部
TEL **0268-23-8001**（受付　月～金曜日　8時30分～16時）

虹の文芸

川柳

思い出も乗せて母押す車いす
寄り添ってソッと吹き消す子の悩み
留守電に安否気遣う孫の声
病院をハシゴするだけまだ元気

白石　幸男（東御市）

絵手紙　中島　瑞子（塩尻支部）

さわやかパズル　第86回

クロスワードを解いて二重枠に入る文字を並び替えると一つの言葉になります。その言葉が答えです。

?ヒント　女児の幸せを祈る。

タテのカギ

①普通より特にすぐれていること。「○○○の才」⇔平凡。
②家の中で床を張らず地面のままになった所。土場。三和土（たたき）。
③相撲で力士が両足を左右交互に高くあげ手を膝に添え力強く踏み下ろす基本動作「○○を踏む」。
④女の子ども。女児。婦人。
⑤だまって見ていること。「黙視」と書く。
⑥田植えなどの時に互いに力を貸しあうこと。また、その人。労働力の交換。「結い」。
⑦木、土、紙、布などで人の形に作ったもの。愛玩、装飾用。「フランス○○○○○○」。
⑧事業などによって得る金銭上のもうけ。利潤。「公共の○○○を図る」。
⑨五・七音を基調とする日本固有の詩歌。31音を定型とする短歌。

ヨコのカギ

①菱形に切ったもち。紅・白・緑色の三枚を重ねる。
②土を焼いて作ったなべ。「○○○でかゆを煮る」。
⑦神に供える土地の産物。食用に供する魚・鳥などの貢物。「贄」と書く。
⑩自分の生まれ育った国。祖国。
⑪春のあいだ。春の期間。「○○○○講習」。
⑫他人のちがった議論や意見「○○を唱える」。
⑬よなか。よる。夜間。当て字で「夜半」と書く。「○○の月」。
⑭息子や娘の子ども。「内○○」「外○○」。
⑮一国内で流通手段、支払い手段として機能を果たす貨幣。「○○○危機」「現金○○○」。

①	③	⑤		■	⑧
⑩			■	⑦	
	■	⑪	⑥		
■	④	■	⑫		■
②			■	⑬	⑨
⑭		■	⑮		

★答えはハガキで。
正解者の中から抽選で5名のみなさんに図書券を贈呈します。住所、氏名、答え、よろしければ「千曲川のにじ」の感想、医療生協へのご意見などを添えて、左記へお送りください。なお、パズル当選者氏名発表は、発送をもってかえさせていただきます。
〒386-0042
上田市上塩尻393-1
東信医療生協「さわやかパズル」係
★締切は、4月19日（月）。
※前回の答えは、
「ナナクサガユ（七種（草）粥）」でした。

〔読者の声〕

●昨年10月より上田生協診療所にお世話になっております。担当医、看護師さんの対応の良さが「お待たせしました」の第一声で充分感じて、あたたかみが伝わってきます。（上田市）

●「にじの文芸」の詩〝僕はここにいる〟は私の気持ちとぴったりしすぎてびっくりする程でした。地球上で懸命に生きているのは人間だけではありません。すべての命に心を寄せたいものです。（上田市）

●コロナ禍の中、また人員も少ない中で組合員のために日夜頑張っておられる皆様に頭が下がります。早く収束することを願うばかりです。どうか皆様休めるときには休みご自愛下さい。（坂城町）

●純増出資金が超過したこと良かったですね。（私もしました）〝東信医療生協の火を消してはならない〟一年前に主人は前立腺の手術を無事終えて今元気です。生協診療所は私たちの命綱です。（青木村）

●コロナが収まってまた生協シネマを見に行きたいです。（東御市）

編集後記

編集長の仕事を始めて半年近くになりますが、毎回読者の声が多数届けられます。どれも東信医療生協に対する期待や願いが寄せられています。組合員の声に応え頑張って行きましょう。

編集長

次号発行は5月12日㈬です。

生協診療所　診療担当表　2021年4月～

＊予約制です。来院していただく時間をご案内しています。当日の場合もお電話ください。
＊都合により医師が変更になる場合がございます。ご了承ください。

❑上田生協診療所　☎ 23−0199　FAX 23−0449　健診 フリーダイヤル 0800-800-1599 (10:00～17:00)

	内容	月	火	水	木	金	土
午前 8:50～12:00 (受付 11:30まで)	ドック・健診	矢部	松澤	大田	矢部	小林 哲	第3 矢部
	胃カメラ	吉野	吉野	吉野	小林 寛	吉野	第3 矢部 (10:00～)
	一般外来	松澤	渡辺	大田 (10:30～)	矢部 (10:00～)	小林 哲(10:00～)	第1 中山 第2 渡辺 松澤 第3 吉澤 第4 松澤 小林哲 第5 松澤または矢部
		阿部 (2,4週)	弾塚	三林	松澤	高松	
			増見	矢部 (2,4週)		近藤 (月1回)	
	乳腺外来				成田		休　診
午後 14:00～16:40 (受付 16:30まで)	一般外来	松澤 (1,3,5週)	渡辺	大田	小林 寛(3週休診)	高松	
		阿部 (2,4週)	増見			吉野 (1,3,5週)	
						近藤 (月1回)	
	乳腺外来			矢部	矢部		
夜間 16:40～18:30 (受付 18:00まで)	一般外来			松澤		吉野 (1,3週)	
						松澤 (2,4週)	
訪問診療	午前	矢部 (10:00～)	松澤 (10:00～)	松澤 (1,3,5週)		松澤	
	午後	矢部	松澤	三林	松澤	小林 哲	

❑川西生協診療所　☎ 31−1411　FAX 31−1416　有線 2166

	内容	月	火	水	木	金	土
午前 8:50～12:00 (受付 11:30まで)	一般外来	休　診	休　診	休　診	吉野	渡辺	休　診
午後 14:00～15:40 (受付 15:30まで)	一般外来					渡辺	
	往　診	吉野	吉野	吉野	吉野		

❑さかき生協診療所　☎ 82−0101　FAX 82−0102

	内容	月	火	水	木	金	土
午前 8:40～12:00 (受付 11:30まで)	一般外来	休　診	矢部	矢部 (3週) 松澤 (2,4,週)	休　診	矢部	休　診
午後 15:00～18:00 (受付 17:30まで)	一般外来		矢部	休　診	休　診		
	往　診	松澤 (2,4週)				矢部 (2,4週)	

◆新しく着任する医師の紹介◆よろしくお願いします◆

- 阿部（あべ）　満（みつる）　医師　3月8日～　毎月第2.4月曜日　一般内科
- 増見（ますみ）　智子（ともこ）　医師　4月6日～　毎週火曜日　循環器内科・一般内科
- 三林（みばやし）　寛（ひろし）　医師　4月7日～　毎週水曜日　AM：一般内科　PM：訪問診察
- 高松（たかまつ）　道生（みちお）　医師　4月2日～　毎週金曜日　一般内科【佐久総合病院からの支援】

人間ドック　予約カレンダー

4月

月	火	水	木	金	土
			1	2 ○	3
5 ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10
12 ○	13 ○	14 ○	15 ○	16 ○	17 △
19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24
26 ○	27 ○	28 ○	29	30 ○	

5月

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5	6 ○	7 ○	8
10 ○	11 ○	12 ○	13 ○	14 ○	15 ○
17 ○	18 ○	19 ○	20 ○	21 ○	22
24 ○	25 ○	26 ○	27 ○	28 ○	29
31 ○					

疾病の早期発見・早期治療のため1年に1回の人間ドックをお勧めします。4・5月は空きがありますので、ぜひ早めの予約をお待ちしています。

頸動脈超音波（エコー）検査のおすすめ
頸動脈の状態から、全身の動脈硬化の進行状態がわかります

上田生協診療所　臨床検査技師　柳　原　永　子

動脈硬化が、なぜ 頸動脈超音波検査 でわかるの？

❶ 頸動脈で検出される動脈硬化所見は全身の動脈に起きている動脈硬化性の変化を反映しているからです。

❷ 表在から近い部位を走行する比較的太い血管であるため、超音波検査で精度の高い情報が得られるのです。

❸ 脳に直接栄養している主要血管であるため、他の血管に比べ検査する重要性が高いのです。

動脈硬化について

- **動脈硬化とは…**　動脈壁の硬化及び肥厚をおこす疾患
- **促進因子は…**　運動不足、遺伝的要因、加齢、男性、高尿酸血症等
- **合併症は…**　心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血、狭心症、腹部大動脈瘤、動脈硬化性委縮腎、下肢の壊疽等

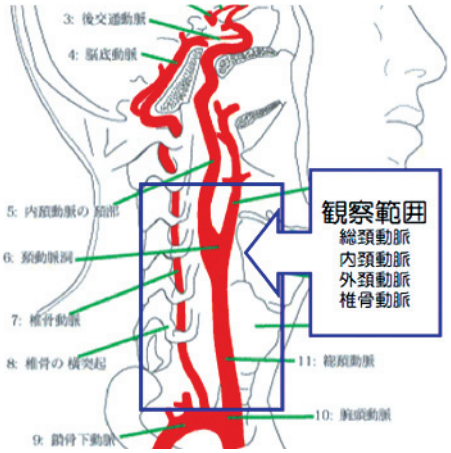
頸動脈エコーを受けてない方はこの機会にお勧めします！

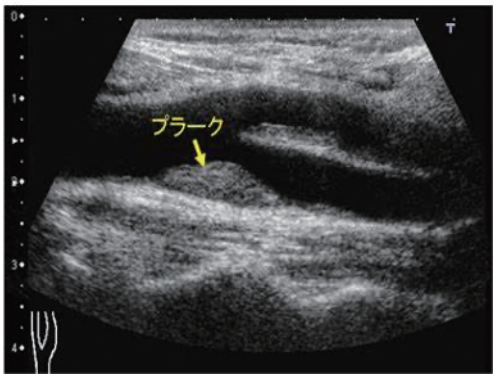
検査は簡単です。脱衣不要、被爆なし、安価（3割負担で1500円）、検査時間約15分。

ご希望の方は、各診療所に電話にてお問い合わせ下さい。
定期的に通院されている方は、医師または看護師にお問い合わせください。

資料

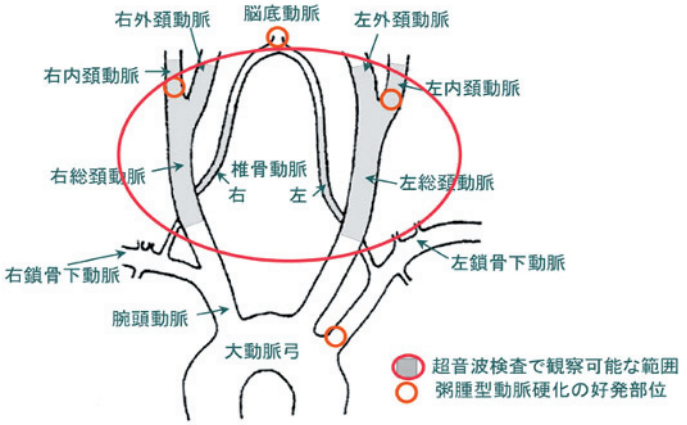
◆頸動脈壁の厚さ、IMT(内膜、中膜複合体)の測定
◆プラークや石灰化の観察

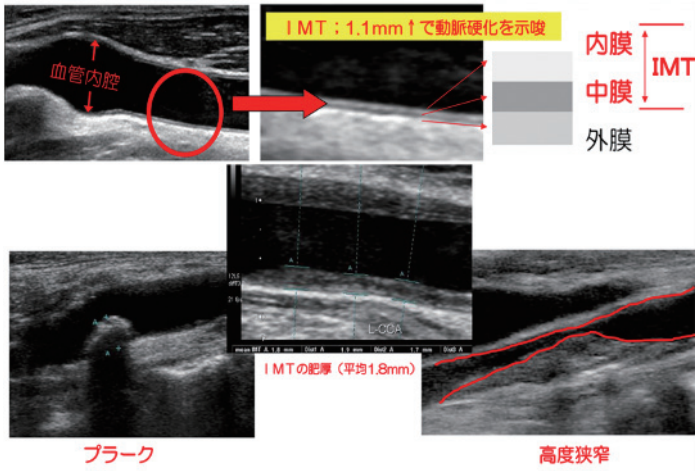




◆プラーク：コレステロールを多く含む細胞の残骸

◆頸部の血管の概略図





◆動脈壁厚（IMT）は内側から【高・低・高の3層構造】