

# おきだてハート新聞

先生不在も載ってます！！

## 春がやってきました！



皆さん新年度に向けて心も体もリフレッシュ  
しましょう！！

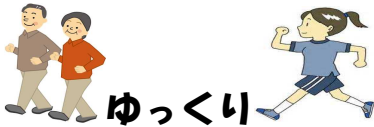
☆春の景色はとても綺麗ですね☆

桜や道端のお花を見ながら毎日ウォーキング  
するのもリフレッシュになると思います。朝  
の花、夜の花それぞれ見え方が違うので楽し  
いと思いますよ。

無理せず、ゆっくりと歩く程度でも大丈夫！  
ウォーキングからジョギングにと、レベルア  
ップしてみましょう！

ウォーキングが慣れてきて、走り始めたら  
・・・走り始めて20分くらいで脂肪がガ  
ンガン燃えてくるそうです。距離よりも時間を  
重視しましょう☆!(^^)!

スピードは？・・・目安は、おしゃべりでき  
るくらいのペースでも大丈夫！無理をしない  
で、楽しく始めてみてはどうでしょうか？



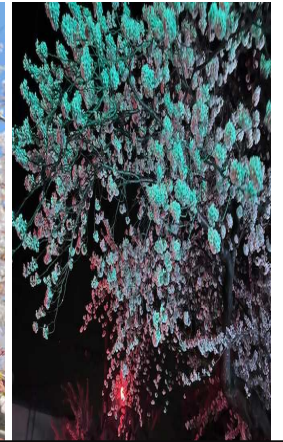
ゆっくり

無理なく

そして

春に職場で健診を受けた方は結果票  
を持参ください！！

健康診断は1年に1回は受けましょ  
う！！



新型コロナウイルス感染やインフル  
エンザ感染症予防対策で手洗いや  
マスクの着用を心がけましょう！

注意) 院内ではマスクの着用を



お願いしております！

**感染症対策** へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

**①手洗い 正しい手の洗い方**

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのほすようにこすります。
- 指先・爪の縫を念入りにこすります。
- 指の縫を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**②咳エチケット 3つの咳エチケット**

電車や職場、学校など人が集まるところでやるう

- 咳やくしゃみをする時、肘やくしゃみをする手でかざす
- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

**正しいマスクの着用**

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸  
厚生労働省  
厚労省

当院では、レントゲンをはじめ、心電図、単純 CT、超音波、肺機能、呼気一酸化窒素(アレルギー検査)、一酸化炭素測定(禁煙外来)などの検査を行っております。

今月は血管年齢と血管の詰まり具合を測定する検査を紹介いたします。

### ☆検査ピックアップ☆「血管年齢測定」☆

#### 「血管年齢検査」

- ・「CAVI(キャピィ)検査」(心臓足首血管指数)  
両腕と両足の脈波と血圧を測定して、血管の硬さを調べる検査。  
動脈硬化が進行していると数値が高くなり、CAVIの値が 9.0 以上になると血管年齢が高くなっている。
- ・「ABI 値(足首上腕血圧値)検査」(足関節上腕血圧比)  
足首と上腕の血圧を比較することで、足の動脈の血管の詰まり具合を判定し、閉塞性動脈硬化症の進行程度を割り出す。  
ABI 値が 0.9 以下の場合、症状の有無に関わらず、動脈硬化の進行が疑われる。

これらの検査は、ベッドで横になって両手足の血圧と脈波を測定するだけなので、時間は数分程で終わります。血圧測定と同じような感覚でできる簡単な検査になります！これによって、動脈硬化や手足の血管の詰まりがわかるというものです(^^)

健康に対する意識が最近はどんどん高まっています。ご自身の動脈硬化が気になる！！という方は是非ご相談ください。



ぎゅうっと締め付けられますが我慢してください(^^)v



**4月22日(火)と5月12日(月)**

**三内小学校の内科健診の為**

**午後の診察は 4時から**

**といたします。**

(午前は通常通りの診察時間です。)



**4月21日(月)**

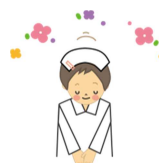
**沖館小学校の内科健診の為**

**午後の診察は 16時から**

**といたします。**

(午前は通常通りの診察時間です。)

ご不便をお掛け致しますが何卒宜しくお願い致します。



# 4月院長外出のお知らせ

## 4月17日(木)

社会保険診療報酬支払基金青森審査委員会出席の為、

午後3時から午後5時頃までの間

診察ストップさせていただきます。

## 4日(金)・23日(水)

午後の診察は **3時で終了**となります。

○一般診察時間変更のお知らせ

## 9日(水)・15日(火)

## 25日(金)

ペースメーカー外来予約の患者さん優先の為

**一般の診察は午後5時以降**か

らとさせていただきます。

# ☆5月院長外出のお知らせ☆

## 21日(水)・23日(金)

社会保険診療報酬支払基金青森審査委員会出席

の為、午後3時から午後5時頃までの間診察ストップさせていただきます。

## 2日(金)・26日(月)

午後の診察は **3時で終了** となります。



## 5月10日(土)

休診となります

