

ひらた新聞

VOL. 5
7/16/2003 発行

あなたの血管年齢知っていますか？

動脈硬化といえば、コレステロールなどがへばりついて、血管が硬く、狭くなる病気です。殆ど自覚症状がなく、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす大変恐ろしい病気です。

でも、その病名がとても有名なわりに、動脈硬化がどれだけ進んでいるかを簡単に測る検査装置がありませんでしたが、この度、閉鎖性動脈硬化症の早期発見・診断と動脈硬化度を測定する装置が開発されました。(form PWV/ABI 血圧脈波検査装置)

食生活の欧米化、運動不足、高齢化に伴い、動脈硬化の患者様が増加している今日、この装置が、予防医学の分野で活躍し、さまざまな生活習慣病を減少させることを期待し、ひらた医院では、いち早くこの装置を導入し、動脈硬化の早期発見・診断に努めています。

5分で簡単に検査できます！

ゆっくりとベッドに仰向けに休み、5分ほど

看護師が両手、両足に血圧計のマンスレットを巻き、装置を装着いたします。後は装置が自動的に二回、両手両足の血圧、脈派を測定し、血管の詰まりの有無・動脈硬化・血管年齢を解析いたします。

結果はすぐにプリントアウトし、医師よりくわしく説明を受けることができます。

～ 生活習慣の改善につとめると共に、定期的に検査することをお勧めします ～



Dr. HIRATA のヘルシークッキング...

...試してみませんか？便秘によい間食...

♡りんごのコンポート

薄型のくし切りにしたりんごを水と砂糖でやわらかく煮る。
仕上げにレモン汁を加える。
ヨーグルトをかけて出来上がり。

♡蒸しパン

小麦粉 100g、ベーキングパウダー少々を合わせてふるう。
かぼちゃ 100gをゆでてつぶす。
ボールにバター大さじ2、砂糖大さじ3を入れて混ぜる。
に卵1個をほぐして加え、のかぼちゃと牛乳大さじ3を加えて混ぜる。
にふるった小麦粉をさっくり混ぜ、アルミケースに流し入れて20分蒸す。

若い女性だけでなく、便秘は高齢者にも多いもの。
繊維の多いものを心がけて摂るようにしましょう。食事と生活の改善で、便秘を解消しましょう。

チェック

勉強会のお知らせ

日時・8/17(日)・11時から

場所・ひらた医院・多目的室にて

内容・便秘に隠れた病気や解消法について
お茶を飲みながら楽しく学べます。



ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

🌐http://www.hirataiin.com/

診療時間：9時～18時

休診：日曜・祝日・木曜午後

急患：24時間対応しています