

知ってびっくりヨガの健康法

私がヨガを始めたのは友達の付き添いがきっかけでした。まさか自分も続けることになるとは思っていなかったのですが、やってみるととても楽しく、無理なく、とても気持ちが良いのです。

教室に来られてる方は若い人から89歳の大先輩まで色々。ヨガはポーズと呼吸法、瞑想、というイメージで難しそと 思いましたが、先生は“上手にやることにとらわれず”自分の気持ちの良い範囲で行えば十分！と喜んでくれます。ポーズをとることで血流が良くなり、筋力を使うことで体力の向上も期待できます。呼吸法ではエネルギー交換を通して心身の調和を目指します。

普段、自然と行っている呼吸に意識を向けることも多くなりました。ヨガは今から4500年前のインダス文明から始まった心身の鍛錬の方法だそうですが今では高齢者の方々のフレイル予防にも効果があるのだとか！！ちなみに私のお気に入りのポーズは“ハッピーベビー”というポーズなのですが、赤ちゃんのおむつ替えのポーズでも可愛くて気持ちが良いんですよ。

皆さんも機会があったら是非ヨガを体験してみてくださいね。



N.K

==== 休診・代診のお知らせ ====

- 8月15日(金)午後 河合医師→午後休診(診療無し)
- 8月16日(土)午前 河合医師→森先生(代診)

| 診療体制表 2025年7月 | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|-------------------------|--------------|---|----------------|-------------------------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 午前の部 9:00 S 12:00 | 森 一般内科/血液 | 森 一般内科/血液 | 森 一般内科/血液 | 森 一般内科/血液 | 石橋 一般内科/呼吸器 | 第1・3週 河合 一般内科/呼吸器 |
| | | | 石橋 予約/呼吸器 | 富田 一般内科/循環器 | 近藤 予約/糖尿外来 | 第2・4・5週 森 一般内科/血液 |
| 午後の部 13:30 S 16:30 | 森 一般内科/血液 | 第1・2・3週 森 一般内科/血液 | 第1・3週 往診 | 森 一般内科/血液 第1・3週14:00~ 古屋 整形外科 | 河合 一般内科/呼吸器 | 診療を行っていません |
| 第4・5週 休診 | | 休診 | 第4週 往診 | | | |



医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所だより

2025年7月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所
〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号
電話 045-802-2840 FAX045-803-0716

2025年
7月号

超音波(エコー)検査について

今号では、中田診療所で行っている超音波検査について、ご紹介しようと思います。

超音波検査は、各部位に超音波を当て、臓器や組織の状態を画像にすることで、病変の有無や機能を評価する検査です。検査前に多少の食事制限がある場合もありますが、痛みや不快感はほとんどなく、リアルタイムで体の中の状態を把握できます。

中田診療所では、腹部、心臓、頸動脈、甲状腺の超音波検査を行っています。



○腹部超音波検査

まず腹部超音波検査では、肝臓、腎臓、脾臓、膵臓、胆嚢、腹部大動脈などを観察し、腫瘍や結石、嚢胞、脂肪肝、胆嚢ポリープ、胆石(図1) 腎結石などの有無を調べる事が出来ます。表面上は目立った症状がないことも多いので、健康診断の際に追加での検査をお勧めしております。検査当日は、食べ物やカロリーのある飲み物の影響で、画像が見えづらくなる為、食事の制限があります。

図1 胆石



『超音波アトラス』秀潤社から

○心臓超音波検査

次に、心臓超音波検査では、心臓の形態、心臓の動き、心臓内の血流の流れに異常がないかなどを調べています(次ページ 図2)。これにより心肥大、心機能、弁の狭窄、逆流、心臓内の短絡血流などが分かります。こちらの検査は、胸に何らかの症状(痛みや動悸など)がある場合に必要に応じて行っています。

図2 心尖部長軸断面



『やさしくわかる心エコーの当て方・見方』羊土社から

○頸動脈超音波検査

頸動脈超音波検査では、首の頸動脈に超音波を当てて血管壁の厚さやプラークの状態(図3)、血流の速さなどから動脈硬化の程度や血管の状態を調べています。動脈硬化の程度をみる検査は、超音波検査の他にも血圧脈波検査があります。両手両足に血圧計をつけて検査し、動脈の硬さ(血管年齢)や下肢動脈の詰まり具合をみる検査です。動脈硬化の程度を事前に推測する事ができるので、主に高血圧や糖尿病、高脂血症の方に行っています。

図3 プラーク像



『標準頸動脈エコー：テクニックと意義』日本医事新報社から

○甲状腺超音波検査

甲状腺超音波検査では、甲状腺の大きさ、炎症(橋本病、バセドウ病など)の有無や程度、腫瘍(結節)の有無、リンパ節の腫れなどを調べる事ができます。これらの検査は、約15分から30分くらいの短時間で、身体への負担も少なく安心して受ける事ができます。ご希望の方は、診療所スタッフにお申し出下さい。

臨床検査技師 田中千咲

带状疱疹ワクチン定期接種開始

接種回数:◆生ワクチン4,000円組換えワクチン 1回10,000円※ 2回接種必要

実施期間:2025年7月1日~2026年3月31日

対象者: 2026年4月1日時点で65歳の方

2026年4月1日時点で70、75、80、85、90、95、100歳の方

これまでとおり任意接種(自費)も受け付けています。

ご質問がありましたら診療所スタッフまたはお電話 **045(802)2840**へご相談ください。

中田診療所にて受診のできる健康診断のご紹介

加入されている医療保険の種類により、受けることのできる健康診断の内容が異なります。ご自身の加入されている保険について今一度ご確認ください。

| 年齢 | 保険種別 | 基本健診種別 | 自己負担額 |
|----------------|-------------------|-----------------------|--------|
| 40~74歳 | ①国民健康保険 | 特定健診 | 無料 |
| | ②健康保険組合 共済組合保険 | | 受診券に記載 |
| 35歳~ | ③協会けんぽ | 本人・家族金額設定あり | |
| 75歳~ | ④後期高齢者医療保険 | 横浜市制度健診 | 無料 |
| その他 18歳~39歳 | ⑤事業所健診 | 法定健診 | 9,900円 |
| | ⑥組合員健診 | 医療生協への加入が条件 5,800円 | |

中田診療所にて受診のできる横浜市がん検診

横浜市在住の方は年に1回(2年に1回の検査あり)がん検診を受けることができます。

| 検診の種類 | 受診回数 | 対象者 | 費用(円) | 検査項目 |
|------------|--------|-----------|-------|--------------|
| 大腸がん | 1年度に1回 | 40歳以上 | 無料 | 問診、便潜血検査 |
| 胃がん(エックス線) | 2年度に1回 | 50歳以上 | 2,500 | 問診、バリウム検査 |
| 肺がん | 1年度に1回 | 40歳以上 | 680 | 問診、胸部エックス線検査 |
| 前立腺がん | 1年度に1回 | 50歳以上(男性) | 1,000 | 問診、血液検査 |

中田診療所にて受診のできる健診自費追加項目

| 項目名 | 組合員(円) | 未加入(円) | 見つけることのできる疾患 |
|---------|--------|--------|----------------|
| 心電図検査 | 1,300 | 1,800 | 不整脈、心筋肥大など |
| 腹部超音波検査 | 3,300 | 5,240 | 脂肪肝、肝硬変症、腎不全など |
| 骨密度検査 | 1,500 | 2,000 | 骨粗鬆症 |
| 脈波検査 | 1,500 | 2,000 | 動脈硬化症 |

○●○●○● 火曜の午後 予約なし健康診断のお知らせ ○●○●○●

火曜日の午後(第1, 2, 3週)は、予約なしで健康診断をお受けいただけます。

【検査可能な項目】○胸部X線 ○血液・尿検査 ○心電図 ○視力・聴力○問診

「横浜市から特定健診受診券が届いた方」「横浜市にお住まい75歳以上の方」「久しぶりに健康診断受けてみようか相談したい」etc

当日来院&当日検査項目相談 検査実施 ご相談いただけます。直接お越しください。