

診療科目 内科・循環器内科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	○	/	○	○	☆	○ <small>13:00まで</small>	/
午後 16:00~19:00	○	/	○	○	☆	/	/

【休診日】土曜日の午後診、火曜日、日曜日、祝日

☆金曜日：予約検査もしくはワクチン接種のため通常診察はありません。

Access Map



駐車スペース10台分あります

南海バス 和泉中央駅③のりばより
「はつが野線」(81・82・83系統)「はつが野三丁目」バス停前

内科・循環器内科
ささき・クリニック

☎0725-53-4970

〒594-1106 大阪府和泉市はつが野3丁目1番5号
(青葉はつが野小学校前)

<http://www.sasaki-clinic.biz/>

血管の不調は、
放っておくと疾病の原因になります。

頸動脈エコー検査であなたの血管の状態をチェックして
生活習慣の見直し、早期対策に活用しましょう。

ワクチンの予約がスマートフォンより
出来るようになりました。

QRコードをスマホ内蔵のカメラで読み取って
いただき **ホーム画面に追加** をタッチすると
「かえるのアイコン」が追加され、ささき・クリニック
のホーム画面が表示されます。

予約アイコン をタッチ

※画面の指示に従い必要項目
を入力し予約してください。

＼ はこちら ＼



ささき・クリニックのホーム画面(例)



内科・循環器内科
ささき・クリニック



頸動脈エコー検査を受け、動脈硬化の進行を知って生活習慣を改善しよう。

point
01

知っていましたか？
日本人のおよそ5人に1人は動脈硬化による
心臓や脳の病気で亡くなっています。

健康診断の結果が思わしくない方。

内臓脂肪の蓄積に脂質異常・高血圧・高血糖の2つ以上が重なった状態がメタボリックシンドロームです。
メタボリックシンドロームと判断された方は脳梗塞・心筋梗塞のリスクにも備えて、頸動脈エコー検査を受診されることをおすすめします。
またすでに糖尿病や高血圧と診断されている方も検査で動脈硬化の進行を診断して生活習慣の改善に生かしてください。



動脈硬化はサイレントキラー。

動脈硬化は症状がある程度進まなければ、明らかな症状はありません。しかし放置すると心筋梗塞や脳梗塞、脳出血、狭心症などの病気を引き起こしてしまいます。

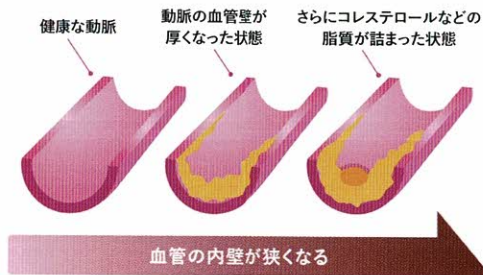
point
02

健康の基礎となる血管の重要性を知ろう。

動脈硬化とは？

動脈の内側の壁にコレステロールや脂肪がたまり、血管が硬くなって弾力性を失う状態のことを指します。

動脈硬化促進因子



point
02

頸動脈エコー検査は簡単な検査です。
— 血管年齢を知ろう —



血管の状態を知る検査を受けましょう。

頸動脈エコー検査は、血管を観察する検査としては最も簡単な方法です。頸動脈(大動脈から頭部へ血液を送る血管)に超音波をあて動脈硬化の程度を調べる検査です。頸動脈エコー検査は、動脈硬化の有無や進行程度がわかり、ひいては脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高いかがわかる検査です。結果をもとに医師と改善策をたてましょう。

point
03

血管年齢のチェックに加え、脂質異常・高血圧・
高血糖をチェックして生活習慣の改善を。



食生活を改善する

脂内蔵脂肪をためないためには、まず食事量の見直しが必要です。毎食の食事量を1~2割減らしいわゆる腹八分目にするのが大切です。次にすることは個々の病状に合わせて、血糖値や脂質を上げないように食事内容の質を見直すことです。管理栄養士による食事指導も有効です。

運動する習慣をつける

動脈硬化を予防するためには、運動習慣の確立が重要です。有酸素運動が特に効果的で、ウォーキングや自転車などの運動を週に3日以上、1日合計30分以上行うことが推奨されています。



禁煙を実行



タバコに含まれるニコチンや有害物質が、血管内壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こすといわれています。

血圧・血糖値・脂質値の管理

毎日の起床時・就寝前の血圧の測定や定期的に血液検査を受け血糖値や脂質値をチェックすることが重要です。

