



FREE
PAPER
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

06
2017

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

事務長
椎野さんが
やって来た

yeah!

皆さん、はじめまして!

あさのクリニックの事務長となりました
椎野優樹（しいのゆうき）です。5月に
東京からやって来ました!「外来ではあ
たたかくお迎えし、訪問では元気をお届
けする」そんなクリニックを目指し、縁
の下の力持ちとして頑張っていきます!

事務長は、何でも屋!!

クリニックを快適な空間にすることや、ホームページの
充実、このフリーペーパーの企画など医療行為以外は
何でもやります!お気づきことやご要望など、気になる
ことがあれば、いつでもお声がけください!

yeah!

asano clinic
あさのクリニック

岡山県総社市中央2丁目3-5
TEL 0866-93-8808

診療時間		月	火	水	木	金
外来診療	9:00-12:00	●	●	●	●	●
	17:00-18:30	●	●	●	—	●
訪問診療	9:00-17:00	●	●	●	●	●

訪問診療のご相談も承って
おりますのでご連絡ください

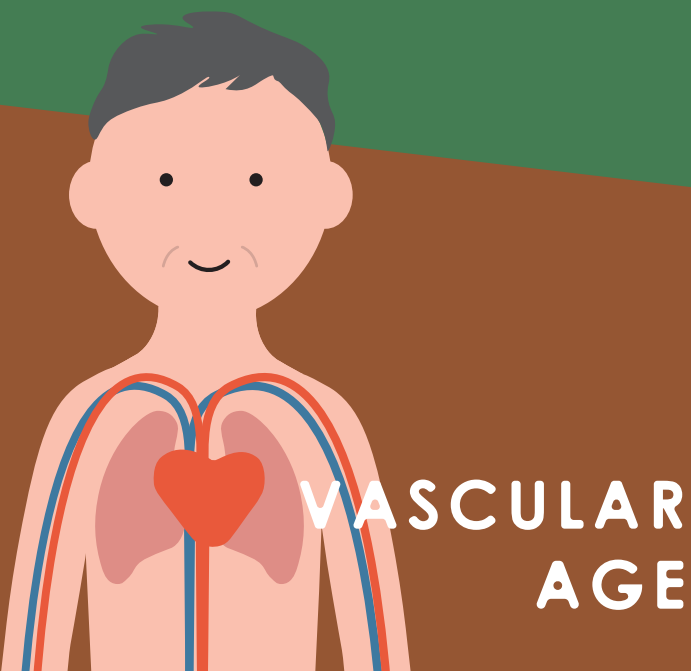
あさのクリニック 総社

検索

あさクリクイズの答え... ④

毛細血管も含めるとおよそ10万km(地球2周半分)にもなるんです!私たちの体の
隅々まで張り巡らされた血管の状態は、まさに私たちの健康を表すバロメーターです。

血管が硬くなることを動脈硬化といい、血管年齢は血管の老化度合いで動脈硬化がどれだけ進んでいるかを表すものです。



血管は健康のバロメーター！ あなたの血管年齢は何歳ですか？

● 血管年齢とは？

血管が硬くなることを動脈硬化といい、血管年齢は血管の老化度合いで動脈硬化がどれだけ進んでいるかを表すものです。

● どんな影響が？

血管年齢が高く、動脈硬化が進むと、脳卒中・狭心症、心筋梗塞、内臓の衰え、筋肉の衰えなどに繋がってしまいます。

● 老化の原因は？

高血圧、高血糖、中性脂肪・コレステロールが高いといった生活習慣病の悪化によって引き起こされるものと言えます。

● 若返り方法は？

ウォーキングなどの有酸素運動(1日15分～30分)、禁煙、食物繊維の摂取、暴飲暴食をしないことが若返りのポイントです。

血管年齢をチェックしよう！

次の項目に
いくつあてはまりますか？

- ☐ 脂っこい物をよく食べる
- ☐ 血圧が高い
- ☐ まったく運動をしない
- ☐ 電話はすぐ取るほうだ
- ☐ 最近もの忘れが多い
- ☐ 階段を上ると胸が苦しくなる
- ☐ 血糖値、コレステロール値が高い
- ☐ 手足が冷たく、しびれた感じがする
- ☐ 責任感が強く仕事は絶対に手を抜かない
- ☐ 親、兄弟に脳卒中や心筋梗塞になった人がいる
- ☐ 1日の喫煙数×喫煙年数が400以上になる
- ☐ いつも忙しく時間がないと思っている

実年齢より10歳以上歳をとっている方は
動脈硬化が進行している可能性あり！

0～4個 ……実年齢と同じなので安心

5～8個 ……実年齢よりも10歳程度老化

9～12個 ……実年齢よりも20歳程度老化

5分で測定

詳細な血管年齢測定やっています！

血管年齢の測定は、ベッドに横になっていただき実施します。痛みもない検査ですので、ご希望の方は、お気軽にスタッフにお声掛けください。一緒に血管年齢の若返りを図りましょう。



大人ひとりの血管をすべてつなぐとどのくらいの距離になるでしょうか？

- ① 倉敷市2周半分の距離になる
- ② 岡山県2周半分の距離になる
- ③ 日本2周半分の距離になる
- ④ 地球2周半分の距離になる