

MRI装置を更新しました！

高島市民病院では、地域の中核病院としての機能を高めるため、医療機器を更新しました。装置の特徴は次のとおりです。

MRI装置



今回、導入したMRI装置は人工知能(AI)を用いた高画質化技術を搭載しており、従来のMRIと比べ、より短時間で高精細な画像を得る検査が可能となりました。また、静音化技術によって検査音が低減され、トンネル開口径71cmと広い開口径を有しており、より快適な検査環境を提供できるようになりました。

これからも市民の皆さんに信頼される安全で高度な医療を整えていきます。

あんしん♡元気生活

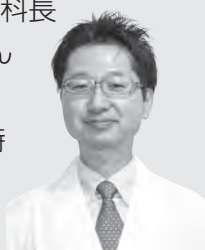
☎ 高齢者支援課 (高島市地域包括支援センター) ☎ (25) 8150
FAX (25) 8054

公開講座「心不全」ってどんな病気？ ～心臓に優しい暮らし方～

▼講師 高島市民病院循環器内科長
医師 谷口 晋さん

▼日時 2月7日(土)
13時30分～15時

▼場所 安曇川公民館
▼申込方法 二次元コード、電話



申し込みは
こちらから

「血管年齢」「野菜摂取量」
「骨健康度」「心房細動」などを
チェックできるコーナーもあります！

時間：13時～13時30分
15時～15時30分

高島市は、滋賀県の中でも高血圧の方が多く、入院する原因のうち、心臓がうまく機能しなくなる**心不全**が全体の4分の1を占めています。
心臓を守り、これからも元気で長生きするためのポイントを知っていただくため、心不全に関する公開講座を開催します。
休むことなく働き続ける心臓に対して、優しい暮らしを考える機会にしてみませんか？

息切れ・むくみ…それ心臓からのSOSかも!!
**心不全に関する
公開講座を開催します！**



子どもの
生活リズムを
整えよう！

生活リズムを作っているのは体のどこ？

脳の**視床下部**というところが生活リズムをつくっています。

視床下部がスムーズに働いていると情緒が安定し、大脳はしっかり働き発達していきます。



視床下部がスムーズに働くためにはどうするの？

人の体は、太陽のリズムに合わせていろいろなホルモンを出しています。

視床下部がスムーズに働くためには、太陽のリズムに合った生活リズムをつくりましょう。

朝さ
1日を気持ちよくスタートするために、朝の光を浴びて、しっかり朝食をとりましょう

生活リズムを整えるためには？

子どもの成長には、生活リズムがとても大切です。
規則正しい生活リズムを子どもの中から身につけるためにも、家族が子どもの食事や睡眠のリズムをつくってあげましょう。

朝の光を浴びると体内時計がリセットされます。15～16時間後に眠りを誘う情緒を安定させるホルモンがピークになります。また、朝食をとることで、体が目覚め、体の動きが活発になります。朝食を抜いてしまうと、1日に必要な栄養を十分にとることが難しくなってしまう。すっきり目覚め、お腹が空いて、朝食をしっかりというリズムをつくるためにも、早起き、朝食の習慣を身につけましょう。

夜
しっかりと睡眠をとりましょう

遊ぶことで、やる気ホルモンが分泌されます。
穏やかで楽しい刺激や生活リズムを整えることは、安定した脳の発達に加え、安定した心の発達にもつながります。日中に楽しく体を動かして、夜の良質な睡眠にもつながりましょう。

日中
たくさん遊びましょう

子どもの成長を促すためには睡眠が大切です。寝ている間に分泌される骨や筋肉の成長を促すホルモンは、20時以降に多く分泌されます。毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整え、早く寝る習慣を身につけましょう。

子どもの生活リズムを整えるには家族の協力が必要です。まずはできることから始めてみましょう。

子どもの健康や子育てなど気になることがあれば、いつでも健康推進課にご相談ください。