



新型コロナウイルス感染症は、5類へ移行した頃から感染者に関する報道は減ってきていますが、京丹波町病院における6月からの発熱外来の受診者が増えています。

昨年の当院における抗原検査の陽性率は、7月からの第7波、11月からの第8波の時の各3カ月間において、30%台～50%台の高値を示していました。本年もこれと同じ動きが6月から見えている状況で、6月は30%台、7月は50%台を示しています。8月はお盆の帰省や各地でのイベントなど、感染リスクが高い機会があったことでピークになる可能性を危惧していました。9月以降も警戒は緩めることはできないでしょう。

もしも発熱、風邪症状(のどの痛み・咳・くしゃみ・鼻水等)、いつもと違う倦怠感があるなど気になる体調変化があった方や、感染を疑われる方と接触され感染していないか不安に思われる方などは、発熱外来で診察をさせていただきます。

受診希望の方は、平日の午前8時半から発熱外来受診の電話予約を受け付けておりますのでご利用ください。なお、多くの希望者があった場合は、電話がつながりにくくなることがありますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。

問：国保京丹波町病院 Tel.86-0220



フレイルって何？

最近、「フレイル」という言葉を新聞などで見たことはありませんか？

フレイルとは英語でFrailty「虚弱」の日本語訳です。病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の「虚弱」な状態の事といわれています。

フレイル状態の評価基準は

- 1.体重の減少→半年で2～3kg減
- 2.疲れやすい・外出するのが億劫になる
- 3.歩行速度の低下
- 4.握力の低下
- 5.身体活動力の低下

上記5項目のうち、3項目以上に該当する場合、フレイル状態と判断されます。

フレイルが進むと要介護状態になる可能性が高いとされていますが、早期発見し予防に取り組むことによって、進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻ることができます。

フレイルを予防・改善するには

- 1.適度な運動 例えはウォーキングやお風呂上り

お がわ かず よ
小川 和代 看護師長
京丹波町介護療養型老人保健施設



りのストレッチ、ラジオ体操など無理のない程度続けていきましょう。

- 2.栄養 バランスの良い食事をしっかり噛んで食べる。特にたんぱく質(肉・魚・卵・豆)は体を作るのに重要で、朝・昼・夕食とまんべんなく摂ることが望ましいといわれています。
- 3.社会参加 ボランティアや趣味の活動など。人付き合いが苦手と感じる方も難しく考えずに誰かと食事をしたり、外出するだけでも効果があります。自分に合った活動を見つけましょう。

～健幸～生き活きウェルネス

京丹波町にお住いの皆さんが健やかに幸せに「健幸」で暮らせるように…。

国保京丹波町病院では、病気になる前の「予防医療」を大切に

病気を患ってからもその人なりに幸せに暮らせるよう「地域包括ケアシステム」を充実し町民一人ひとりの健幸Wellness—ウェルネス—を目指しています。



例年になく暑い日が続いていますが、皆さんおかわりはないですか？

残暑という言葉は、ちょっと似つかわしくない気候となっていますね。そして、9月になっても真夏日は普通にあるでしょうとの長期予報も出ています。

さて、8月末までコロナワクチンの接種が対象を絞って行われていましたが、9月中旬からは対象を広げて行われる予定です。京丹波町でも10月初旬から週末を中心に集団接種が行われ、京丹波町病院で

も現在詳細を検討中ですが、同時期より平日に個別接種を行う予定としています。

無料接種となるのは今回が最後であろうとされており、来年以降どうするかは、まだ検討段階にあるようです。5類相当となったとはいえ、まだ発熱外来ではコロナ感染症の患者さんは毎日多くおられます。免疫力をつけるためにも、「もういいや」なんて思わずに接種をされることをお勧めします。